Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

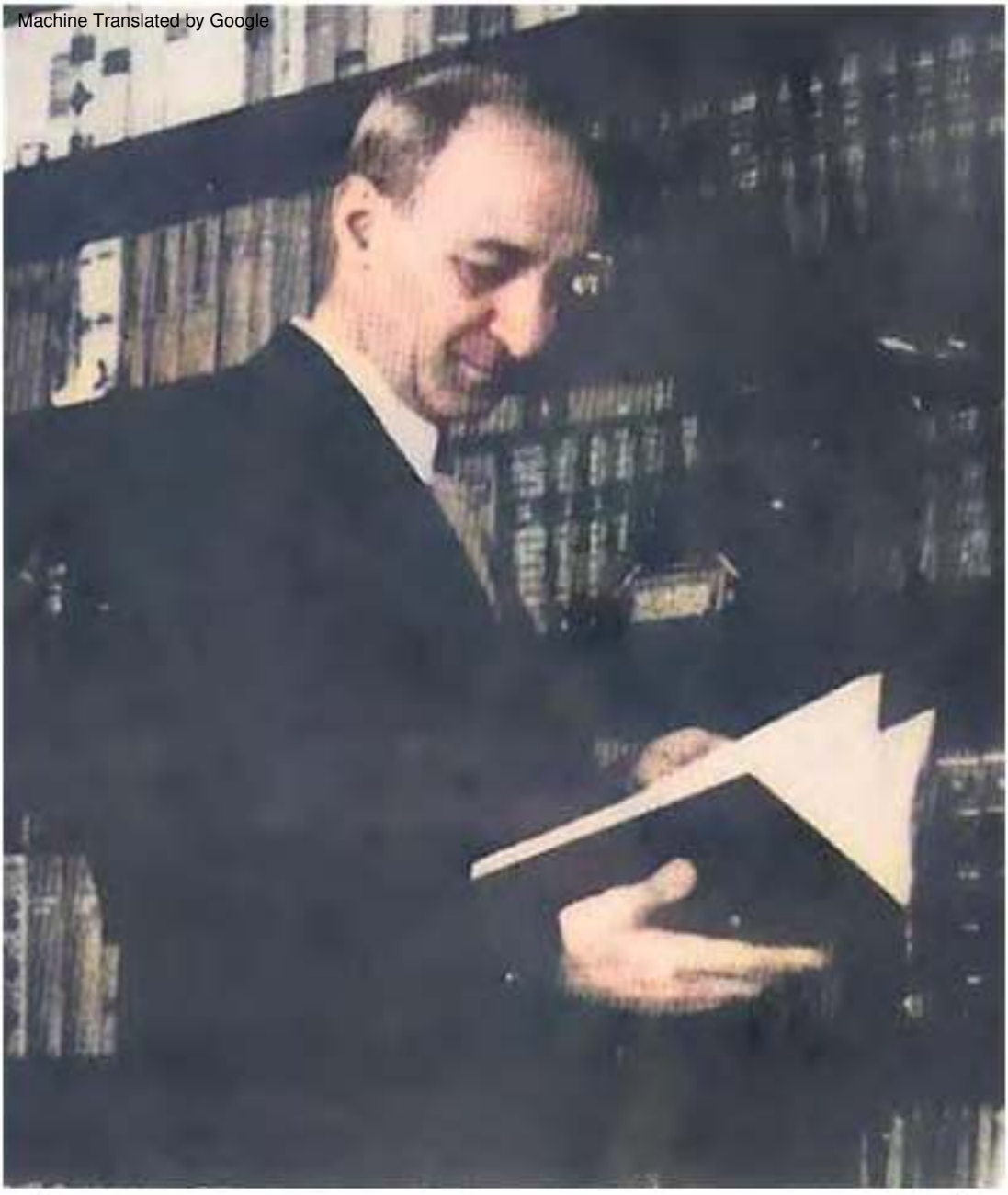
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannessian, ùghdar an leabhair seo, a bha a 'bàsachadh fo chuideam diofar ghalaran 19 bliadhna air ais, a-nis air a shàbhaladh gu tur bho na duilgheadasan aige le amh-veganism, agus aig aois 75, tha e gu tur fallain le neart òganach. A chuid Is e gnìomhachd làitheil sealltainn do dhaoine gu bheil galairean agus truaighean eile an t-saoghail seo air adhbhrachadh le bhith a' caitheamh biadh bruich (marbhte) agus drogaichean ceimigeach agus stuthan marbh eile.

Machine Translated by Google

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

RAW-BEATHA

Saoghal Ùr saor bho ghalaran, bho phuinnseanan agus bho phuinnseanan

Òrdugh agus Sgaoil **RAW-EATING**

'S e am moladh RAW-ithe AN T-EILEANACH AGUS
AN OBAIR MHIC DAONNA ANN AN T-SAOGHAL SEO

Tionndadh: Beurla 3mh deasachadh ath-sgrùdaichte + Persian th edition (1976) & Leabhran Phersian leis an tiotal "Cooked eating, a deadly addiction" (1980) air eadar-theangachadh gu Beurla

Machine Translated by Google

Clàr-innse

Ro-ràdh don 2na deasachadh ……1

PÀIRT A H-AON

Mar a thog mi am beachd air Raw-ithe ……..2

Tha gnìomhachd èifeachdach gach factaraidh an urra ri solar èideadh de na stuthan amh uile a shònraich an t-Innleadair ……..……...4

Galairean beathachaidh dìreach agus neo-dhìreach ……

Is e an Cell Cancer an toradh dìreach de bhiadh tuiteamach ……,,,..7

Is e tràilleachd do bhiadh bruich an fheadhainn as cunnartaiche de na h-uile bhìosa ……...9

Chan eil an t-iarrtas airson biadh bruichte leis an acras ……11

Bidh ithe còcaireachd a' toirt air na buill-bodhaig daonna a bhith ag obair aig trì gu ceithir tursan an comas àbhaisteach ……..11

Bu chòir ceallan beò a bhith ann am beathachadh daonna, chan e cuirp …… 14

Is e sealladh goirid an uireasbhaidh as motha ann an saidheans meidigeach ……..15

Chan urrainnear cuideam neach-ithe bruich a mheas mar shlat-tomhais airson deagh shlàinte..16

Chan fhaod cungaidh-leigheis sam bith na stuthan amh a chaidh a sgrios san teine a chur an àite……..18

Tha ithe-bruich agus leigheas dhrogaichean a' stiùireadh a' chinne-daonna gu cuir às gu tur ……22

Chan fheum dotairean stuthan bìdh nàdarra a bhith air an cleachdadh mar dhòighean teirpeach a-mhàin sealach……...23

Chan fhaod sinn gu bràth dragh a chuir air ionracas stuthan amh daonna ……..26

Machine Translated by Google

Mar a tha galairean air am breith …… 31

Is e an eucoir as miosa a th' ann a bhith cleachdte ri pàisde ri stuthan bruich…….38

Feumaidh bith-eòlaichean gastrolatrous dearbhadh gu bheil nàdar air mearachd a dhèanamh …… 42

Bidh pàisde a' dèanamh gràin air blas bìdh air a bruich…..43

Cleachdadh ithe amh na mo theaghlach ……..45

Tha a h-uile droch chleachdaidhean agus gnìomhan eucorach aig an duine mar thoradh air ithe bruich ……..48

Bu chòir bun-bheachd daithead a bhith cuibhrichte ri bhith a' cur an àite beathachadh mì-nàdarrach leis an dòigh beathachaidh nàdarra ……..

Feumar stad a chuir air cleachdadh bhiotamain fuadain agus mèinnirean……..50

Is e an coimeas eadar slàinte ithe amh agus ithe bruich ann an clann an dòigh as fheàrr air a bhith a' dearbhadh cron a thig bho bhith ag ithe biadh bruichte …….55

Feumaidh Institiudan Saidheansail agus Buidhnean Stàite Cunntachail sgrùdadh a dhèanamh air duilgheadas ithe amh gun dàil a bharrachd ……..

Chan e peacadh a th' ann an fhìrinn a bhruidhinn ……..57

Chan eil cnap-starra laghail ann an-aghaidh sgriosadh stuthan amh a thathar an dùil a dhèanamh airson factaraidh daonna ……...58

Bidh ithe amh a' dèanamh cinnteach à buannachdan mòra san eaconamaidh phoblach ……...59

Feumaidh a h-uile duine eòlas fhaighinn air na stuthan amh fìor agus eadar-roinneil na bhodhaig ……...60

Is e an aois ithe-bruich an aois anns a bheil tràilleachd, saobh-chràbhadh agus microbes a' riaghladh gu h-àrd…….63

Pàipear-taice ……..65

PÀIRT A DÀ

Togail a' Bhùird Daonna……..69

Dè a th' ann am beathachadh? 74

Machine Translated by Google

Tha a h-uile seòrsa de ghlasraich amh gu ìre mhòr air a dhèanamh suas de na h-aon roinnean …… 76

Cha bu chòir feartan pròtainean sònraichte, bhiotamain agus mèinnirean a bhith nam bunait airson deasbaid ……..81

Corp fìor agus corp meallta …… 91

Tha galairean air an adhbhrachadh le bhith a' briseadh laghan nàdur ……..94

Tha seasamh an duine ri galairean gabhaltach a' lagachadh bho ghinealach gu ginealach Ginealach……..106

Tha aillse mar thoradh air fìor chrìonadh de cheallan……..…..112

Chan eil an Làbarach agus an Cosgais a bhith ag Ullachadh Biadhan Còcaireachd dad ach dìreach Sgudail125

Is e saidheans gu tur mearachdach a th' ann an cungaidh-leighis an neach-ithe bruich ……..130

Tha mac an duine an-dràsta fada bho bhith sìobhalta ……..138

BEÒ ……..146

PÀIRT A TRÌ

Coileanaidhean RAW-EATING…….155

Dè bu chòir a sheachnadh? …….220

Dàn-thuras Comann Tehran RawVegans……...222

Machine Translated by Google

ROIMH-RADH do'n 2na EARRANN

Chaidh a' chiad phàirt den leabhar seo fhoillseachadh ann an 1963 fon tiotal RAW-EATING. Anns an leabhar bheag sin, anns an robh geàrr-chunntas goirid de na beachdan agam air beathachadh, bha mi air suathadh air cha mhòr a h-uile taobh cudromach de bhith ag ithe amh. San fharsaingeachd, chan fheumar a dhol a-steach do mhion-fhiosrachadh fada gus innse don t-saoghal an fhìrinn shìmplidh gu bheil gnìomhachd còcaireachd agus grinneachadh, leis a bheil beathachadh nàdarra air a ghluasad gu stuthan mì-nàdarrach, chan e a-mhàin gnìomhan cronail a tha brisidh iad reachdan nàduir, ach 's iad prìomh aobhar gach galair. Faodaidh an neach as aineolaiche fhaicinn gu soilleir, an àite a bhith a' saoradh dhaoine bho ghalaran, gu bheil an saidheans meidigeach a tha stèidhichte air biadhan bruichte agus drogaichean puinnseanta a' stiùireadh mac an duine gu grunn dhroch thinneasan, às a bheil a h-uile creutair beò eile dìonach.

Às deidh dha dìreach beagan loidhnichean a leughadh air a' chuspair, bidh an duine soilleir a 'dùsgadh bhon dìmeas leisg agus a' tuigsinn cho trom sa tha an suidheachadh. Tha a' mhòr-chuid de dhaoine, ge-tà, air an dalladh le mì-thuigse gnàthach saidheans meidigeach agus claon-bhreith le grunn bheachdan ro-bheachdail, airson tuilleadh fiosrachaidh fhaighinn mun chuspair. Sin as coireach, anns an dàrna pàirt den leabhar seo, tha mi air a thighinn air adhart le mìneachaidhean a bharrachd agus nas mionaidiche air grunn cheistean deatamach. Aig an aon àm chaidh buannachd a ghabhail den chothrom grunn ath-sgrùdaidhean agus ceartachaidhean beaga a dhèanamh sa chiad phàirt. Anns a' chiad deasachadh den leabhar bha am beachd air ithe amh fhathast aig ìre bhunaiteach; an-diugh air a chur an gnìomh ann am mòran dhùthchannan. Le bhith a' leigeil seachad biadh bruichte agus drogaichean puinnseanta, tha na mìltean de dhaoine ciallach air feadh an t-saoghail air iad fhèin a leigheas bho na tinneasan a tha aca o chionn fhada agus tha iad a-nis comasach air beatha sunndach de shlàinte is de shòlas a mhealtainn. Aig deireadh an leabhair thug mi seachad taghadh beag de na litrichean iomadach a fhuaras bho leithid de dhaoine.

Nuair a thèid inneal no ionnstramaid ùr a chruthachadh, thathas a' meas gu bheil cuid de dheuchainnean soirbheachail gu leòr gus an innleachd sin a dhearbhadh no a dhearbhadh. An-diugh, tha mìltean de dhaoine fallain air feadh an t-saoghail nan dearbhadh beò sin

Machine Translated by Google

bidh ithe amh a' saoradh mac an duine bho sparran neo-thruacanta gach galair air thalamh. Is dòcha gu robh duine a' smaoineachadh gum biodh seo air a bhith air an saoghal saidheansail a thogail bhon apathy leisg agus toirt a chreidsinn air a h-uile duine na buannachdan mòra a tha an cois ithe amh a' toirt dhuinn uile.
An-diugh bidh daoine a tha dall le tràilleachd a' cur air dòigh cho-labhairtean eadar-nàiseanta gus cuir an-aghaidh gainnead stuthan bìdh san t-saoghal agus a' lìbhrigeadh òraidean gun chrìoch air cuspairean gòrach, fhad 's a tha 80 sa cheud de na fìor bhiadhan a thug nàdar dhuinn air an sgrios len làmhan fhèin le bhith a' còcaireachd agus ag ùrachadh.

Tha mi ag ath-thagradh gu fìor dhaoine daonnachd an guthan a thogail agus leis na h-iarrtasan leantainneach aca cuireadh a thoirt dha na h-ùghdarrasan ceumannan a ghabhail sa bhad gus prionnsapalan ithe amh a chuir an gnìomh. Tha an t-àm ann airson gnìomh.

PÀIRT A H-AON

Mar a fhuair mi am beachd air ithe amh

Bu chòir biadh vegan amh a bhith mar an aon bhiadh a bheir duine.
Bu chòir an cleachdadh a bhith ag ithe biadh bruich a thrèigsinn san t-saoghal seo aon uair airson a h-uile duine. Is e seo iarrtas neo-sheasmhach nàdur. Is e caitheamh biadh bruich am barbarism as uamhasach ann an eachdraidh a' chinne-daonna, barbarism nach eil e coltach gu bheil duine mothachail air agus air a bheil a h-uile duine a' fulang gun mhothachadh. Ge bith dè cho neònach sa dh' fhaodas cuid a bhith den bheachd, is i an fhìrinn iomlan leis nach urrainn dhuinn gun a bhith a' gabhail ris.

Thàinig an fhìrinn seo gu bhith follaiseach dhomh nuair, às deidh 18 bliadhna de sgrùdadh agus sgrùdadh faiceallach, a thàinig mi gu bhith cinnteach gun do bhàsaich mo 10-10. bha mac agus nighean 14-bliadhna air adhbhrachadh le beathachadh mì-nàdarrach.
Bha cuibhreann mòr cuideachd aig an àireamh mhòr de sgrùdaidhean meidigeach a chaidh a dhèanamh ann am Persia, san Fhraing, sa Ghearmailt agus san Eilbheis ann an diofar oidhirpean gus galair sònraichte a lorg anns na fàs-bheairtean aca agus rianachd grunn leigheasan an dèidh sin ann a bhith a' toirt na bròn-chluich gu ceann. Bhàsaich mo chlann leis an t-sàrachadh mean air mhean agus an sgudal air falbh de na buill-bodhaig aca air adhbhrachadh le biathadh mì-nàdarrach agus cungaidhean puinnseanta.

Machine Translated by Google

Tha e air a bhith comasach dhomh a dhol a-steach do dhìomhaireachd saidheans meidigeach agus na taobhan math is dona aige fhaicinn nas soilleire, leis nach eil mi air mo bhrosnachadh leis an dùil a bhith nam dhotair no buannachdan ionmhais sam bith a dhèanamh. Is e mo bhrosnachadh anns a' chiad àite a bhith ag iarraidh mo dhìcheall a dhèanamh airson slàinte clann mo ghràidh a shlànachadh, agus an dèidh sin am miann dùrachdach a bhith a' mairsinn an cuimhne le bhith feumail don chinne-daonna.

Feart eile a chuir ri mo choileanadh nas fheàrr air is e easbhaidhean saidheans meidigeach an siostam gu tur ùr leis an do rinn mi mo chuid ionnsachaidh le fèin-fhoghlam, saor bho dhragh pròg ram acadaimigeach. Cha robh mi a-riamh air mo mhealladh leis na tagraidhean àibheiseach mu adhartas a chaidh a dhèanamh às leth saidheans meidigeach no leis na sgeulachdan mealltach mu na buannachdan eireachdail a thig bho chungaidh-leigheis. Tha mi air dèiligeadh ris na ceistean sin le inntinn èiginneach agus tha mi an-còmhnaidh air barrachd cuideam a chuir air na h-uireasbhaidhean aca. A bharrachd air an sin, tha mi air a bhith mothachail gu cunbhalach, a dh' aindeoin na milleanan de dhotairean le teisteanas agus àireamh mhòr de bhuannaichean Duais Nobel a bhith ann, gu bheil duine sìobhalta a' fulang diofar thinneasan nas trice na beathaichean sam bith eile, agus galairean leithid sglerosis. , tinneas an t-siùcair, grèim-cridhe agus aillse àrdachadh aig ìre eagallach, a' bagairt cuir às don chinne-daonna bho aghaidh na talmhainn. Chan eil mi air mo chuid ùine a chaitheamh a' cuimhneachadh comharran ghalaran, ainmean agus dòsan cungaidh-leigheis agus na grunn fhoirmlean toinnte sin nach ann ainneamh a bhios feum orra, oir cha robh mi a-riamh an dùil suidhe airson deuchainnean agus ceuman fhaighinn. An àite sin, cho fad 's as urrainn dhomh, chuir mi seachad mo chuid ùine a' sgrùdadh mòran mheuran de shaidheans agus a 'sgrùdadh nan stòran eòlais ioma-fhillte, bho na prionnsabalan bunaiteach agus coitcheann air an robh mi comasach air cuid riatanach a tharraing, co-dhùnaidhean deatamach.

Tha toraidhean 18 bliadhna de sgrùdadh mionaideach agus saothair air an toirt a-steach do dhà leabhar mòr, agus chaidh a' chiad fhear dhiubh, leabhar de 568 duilleag, fhoillseachadh ann an Armenia ann an 1960.

Machine Translated by Google

Tha obrachadh èifeachdach gach factaraidh an urra ri solar èideadh de na stuthan amh uile a shònraich an t-Innleadair

Gus an deach teine a lorg, còmhla ris a' chòrr de rìoghachd nam beathaichean, bha mac an duine air a mean-fhàs a leasachadh agus a choileanadh le bhith a' caitheamh biadh nàdarrach, amh. Ach bho chaidh teine a lorg, gun mòran cnuasachaidh, tha fir air stuthan bìdh nàdarra a chuir na theine, air an luchd-taghaidh riatanach a sgrios, air an cuir às agus an uairsin air na cuirp aca a bheathachadh leotha. Mar thoradh dìreach, tha a h-uile galair air a bheil an cinne-daonna a' fulang an-diugh.

Tha an organachadh daonna na fhactaraidh beò a chaidh a thogail le oidhirpean neo-sheasmhach nàdur. Aig an aon àm, le togail an fhactaraidh seo, tha ar nàdar iongantach air feum a dhèanamh de ghathan na grèine gus na stuthan amh uile a leasachadh a tha riatanach gus na mìltean de ghnìomhachd toinnte ar fàs-bheairt a cho-òrdanachadh agus gus dèanamh cinnteach à cinneasachadh co-fhreagarrach. A bharrachd air an sin, tha nàdar air na stuthan amh sin a chuir anns an iomlanachd aca agus ann an co-sheirm gun locht nan diofar luchd-taghaidh aca ann am beagan gràin den arbhar, ann an sìol pulpy de pomegranate, ann an dearcan grape no ann an duilleag de phlannt. . Anns gach stuth bìdh "paltry" a chaidh a thogail air leth tha na feartan sin uile a tha riatanach gus fàs-bheairt beò neach coltach ri duine a chumail beò.

Ann an saoghal stuthan an gluasad as lugha bho na mion-fhiosrachadh air a leasachadh le innleadair airson obrachadh rèidh inneal factaraidh, no locht anns na stuthan amh a chaidh a shònrachadh gus dèanamh cinnteach à cinneasachd àbhaisteach, a' leantainn gu briseadh co-fhreagarrach ann an obrachadh a' phlannt. San aon dòigh, bidh an crìonadh no an atharrachadh as lugha anns na stuthan amh a tha air an òrdachadh le nàdar gus dèanamh cinnteach à obrachadh rèidh pròiseasan iom-fhillte na h-organan daonna ag adhbhrachadh eas-òrdughan ann an gnìomhan bith-eòlasach àbhaisteach ar buill-bodhaig agus tha na duilgheadasan sin a 'nochdadh ann an cruth ghalaran.

Machine Translated by Google

Chan eil smaoineachadh air na diofar dhòighean a bhios duine a' cleachdadh ann a bhith a' sgrios no a' lughdachadh na stuthan amh làn-chothromach a tha air an òrdachadh le nàdar airson obrachadh àbhaisteach an fhàs-bheairt aige. Airson an adhbhair sin, tha an duine sìobhalta air factaraidhean demoniacal, àmhainnean, fùirneisean agus cidsinean a chruthachadh. Tha a h-uile crìonadh ann an càileachd stuthan bìdh nàdarra air a leantainn le crìonadh co-fhreagarrach ann am fàs-bheairt daonna. Bidh beathachadh nàdurrach a' dèanamh cinnteach à obrachadh àbhaisteach, ar n-organaig, agus tha beathachadh mì-nàdarrach air a leantainn le coileanadh neo-àbhaisteach de na gnìomhan aige. Tha iomadachd tinneasan mar thoradh air an iomadachd mòr de chrìonadh ann an co-phàirtean stuthan bìdh nàdarra.

Cho fad 's gu bheil a fheumalachdan uile air an riarachadh le laghan nàdur, tha an Faodaidh fàs-bheairt daonna, a tha mar am fàs-bheairt as foirfe ann an rìoghachd bheathaichean, a bhith beò ann an deagh shlàinte bho co-dhiù 150 bliadhna gu suas ri 200-250 bliadhna. Bidh stuthan bìdh bruich a' toirt air buill-bodhaig an duine a bhith ag obair ann an grunn thursan an comas àbhaisteach, gan teannachadh ro-luath, ag adhbhrachadh diofar thinneasan agus a' giorrachadh beatha an duine gu bloigh den rèis àbhaisteach aige. Anns an aois adhartais saidheansail a th' ann an-dràsta, b' urrainn dha duine cuidhteas fhaighinn de na galairean gu lèir le làn staonadh bho bhiadh bruichte agus dh' fhaodadh e an uairsin a lùths a chaitheamh air sgrùdadh duilgheadasan fad-beatha Aig an aon àm, le beathachadh nàdarra, feumaidh an duine cuideachd dèanamh cinnteach gu bheil an còrr de na riatanasan nàdarra aige riaraichte. Is iad sin èadhar glan, cadal tràth, èirigh tràth, saothair chorporra, staonadh bho theasachadh fuadain, glainead is mar sin air adhart.

Galairean beathachaidh dìreach agus neo-dhìreach

Tha galairean beathachaidh air an roinn ann an dà phrìomh sheòrsa: dìreach agus tinneasan neo-dhìreach. Is e galairean beathachaidh dìreach an fheadhainn a tha air adhbhrachadh le iomadachd cuid de cho-phàirtean beathachaidh no dìth cuid eile. Tha buaidh aig stuthan bìdh teine is bheathaichean air a bhith a' cuimseachadh agus ag àrdachadh na pròtanan agus na geir anns an daithead, agus aig an aon àm cuir às do stuthan le luach àrd beathachaidh. Tha saidheans gu ruige seo air a bhith comasach air àireamh glè bheag de na stuthan sin aithneachadh, a chaidh ainmeachadh mar vitamain agus às aonais sin beatha

Machine Translated by Google

chan urrainn a bhith ann. Am measg nan galairean beathachaidh dhìreach tha a h-uile tinneas leantainneach agus easbhaidh. Bidh na galairean a 'leasachadh le fìor shlaodachd agus dìomhaireachd. Cho fad 's nach eil an galar air a dhol a-steach do na h-ìrean deireannach aige agus nach eil na h-organan air stad a bhith ag obair, tha an neach fa leth ga fhaicinn fhèin fallain. Ma tha easbhaidhean vitamain ann am pàirt agus measgaichte, chan eil an galar a 'nochdadh leis na comharran a tha sònraichte do avitaminosis, a tha air am mìneachadh ann an leabhraichean teacsa; an àite sin bidh e a' nochdadh le gearanan nach eil furasta am mìneachadh.

Is e tinneasan cnàmhaidh neo-dhìreach na galairean gabhaltach. Anns an fhàs-bheairt daonna mar as trice bidh measgachadh mòr de mhicroban beò a bhios ann an suidheachaidhean àbhaisteach a' toirt seirbheis fheumail don fhàs-bheairt agus a tha fo smachd ceallan daonna sònraichte (eadar-dhealaichte), aig a bheil na h-òrdughan aca a 'gèilleadh. Ach tro bheathachadh mì-chothromach tha na ceallan a tha air an lughdachadh agus air an lagachadh cho lag is gu bheil na microbes sin a' faighinn làmh an uachdair le lagh an mairsinn, gan leigeil fhèin saor bho smachd nan ceallan sin, a' dèanamh ar-a-mach an-aghaidh am maighstirean, a' fàs pathogenic agus ag adhbhrachadh nan galairean gabhaltach cho math. aithnichte dhuinne. Aig amannan cha bhith an arm ionnsaigh de mhicroban ionnsaigh, a bhiodh air coinneachadh ri dùbhlan do-sheachanta ann am fàs-bheairt fallain agus a bhiodh air a sgrios aig an aon àm, a 'coinneachadh ri leithid de dh' ionnsaigh ann am fàs-bheairt emaciated agus ag adhbhrachadh a ghalaran sònraichte.

Anns an dàrna leabhar den leabhar Armenian agam, tha mi air farsaingeachd mhòr a thoirt do dhuilgheadas ghalaran gabhaltach, airson an sgrùdadh a rinn mi mion-sgrùdadh air cuid de earrannan sònraichte den chiad leabhar den treatise air “Anatomy Pathological and the Pathogenesis of Human Diseases” le an neach-saidheans cliùiteach Sòbhieteach IV Davydovsky, a chaidh fhoillseachadh ann an 1956. Le bhith a 'cleachdadh grunn fhìrinnean cinnteach, tha an t-ùghdar a' dearbhadh nach e na microbes fhèin a tha ciontach de bhith ag adhbhrachadh ghalaran gabhaltach, ach droch staid a 'chuirp, an crìonadh ann an cumhachd dìonachd. Ach gu mì-fhortanach, mar a tha a h-uile tràillear bìdh bruich, Davydovsky, cuideachd, chan urrainn dhuinn mìneachadh mar as urrainn dhuinn an dìonachd sin a thoirt air ais no, nas fheàrr fhathast, casg a chuir air a chrìonadh.

Machine Translated by Google

Tha eagal microbes air eagal a chuir air fir cho mòr is gu bheil iad air na ceumannan as cunnartaiche a chleachdadh gus teicheadh aca agus a dh' aindeoin sin gheibh iad toraidhean gu tur eadar-dhealaichte. Is e còcaireachd stuthan bìdh amh gus microbes a sheachnadh aon de na mearachdan as uamhasach ann an saidheans meidigeach.

Chan urrainn dhuinn microbes a chuir às air aghaidh na talmhainn. Tha iad rim faighinn anns a h-uile àite, bidh iad an-còmhnaidh ann agus faodaidh iad a dhol a-steach do na fàs-bheairtean againn tro shianalan ioma-ghnèitheach. Gu sònraichte, le bhith a' còcaireachd ar biadh bidh sinn an-toiseach a' lagachadh strì ar ceallan agus an uairsin bidh sinn a' sgrios nar biadhan na antibiotaicean nàdarra sin a tha gu nàdar airson a bhith a' sabaid an-aghaidh mhicroban. Tha eadhon na dotairean sin a tha dèidheil air biadh bruich a' dearbhadh gu bheil feartan bactaraidh aig mòran de bhiotamain, a thèid a sgrios air an teine. Sin as coireach nach eil beathaichean a bhios ag ithe tiùrran sgudail cha mhòr cho buailteach do ghalaran gabhaltach 's a tha daoine.

Is e an Cancer Cell an sliochd dìreach de dh 'ìsleachadh Biadh

Tha mòran de luchd-ithe bruich buailteach a bhith a' creidsinn leis gu bheil duine air a bhith ag ithe biadh bruich airson linntean air dheireadh, gum feum e a bhith cleachdte ris agus faodaidh e a-nis fulang ma thòisicheas e ag ithe biadh amh uile aig an aon àm. Ann am faclan eile, ma tha sinn air càr a lìonadh le peatrail salach agus ìosal airson ùine shònraichte, is dòcha gu bheil an einnsean air fàs cleachdte ris agus dh' fhaodadh e a bhith air a mhilleadh ma thèid connadh glan a chuir an àite a' pheatrail salach.

An toiseach, chan eil ùine beagan mhìltean bliadhna na rud sam bith an taca ris na billeanan de bhliadhnaichean anns an robh duine, còmhla ri a shinnsirean, a 'fuireach agus a' leasachadh a-mhàin air biadh amh. A bharrachd air an sin, chan eil an duine sin, gu dearbh, air fàs cleachdte ri biadh bruich air a dhearbhadh leis gu bheil galairean ann, a bhios a 'dol à sealladh agus an organism an uairsin a' tilleadh gu na gnìomhan àbhaisteach aige aon uair 's gu bheil an duine air a dhol gu beathachadh amh.

Tha e fìor, a rèir laghan mean-fhàs, gu bheil ar fàs-bheairt a' feuchainn ri atharrachadh fèin ris a' bhiadh a gheibh e, ach cha'n ann mar a shaoileas cuid a dhaoine. Tha na stuthan beathachaidh sin de bhiadh a tha riatanach airson pròiseasan iom-fhillte agus prìomh dhleastanasan sònraichte nan ceallan air an sgrios gu furasta fo bhuaidh teine. Mar sin, tha an

Machine Translated by Google

Chan eil na stuthan riatanach sin ann an stuthan bìdh a tha air am meas beathachail le luchd-ithe bruich, ach an àite sin tha pailteas de phròtainean, geir agus gualaisg, grunn thursan nas àirde na iarrtasan nan ceallan.

Le bhith an-còmhnaidh a' faighinn a-mach às na buill-taghaidh beathachaidh sin a tha riatanach airson an gnìomhan àrd-ìre a choileanadh, chan eil na ceallan an dàrna cuid a' coileanadh an làn leasachadh agus speisealachadh no, às deidh dhaibh an ruigsinn aon uair, bidh iad a' call an dàmh ann a bhith a' coileanadh nan gnìomhan sin. Às deidh grunn bhliadhnaichean de phrìobhaideachd agus seasmhachd, thig latha nuair a thèid aon de ghrunn mhilleanan de cheallan, às aonais na comasan a tha air fhàgail aca, a shaoradh mu dheireadh bho na h-innealan a tha a 'cuingealachadh fàs cheallan. Bidh iad an uairsin gan sgaradh fhèin bho bheatha choitcheann, a' fàs neo-eisimeileach agus a' caitheamh na stuthan togail maothraidh sin a bhios a' snàmh anns an lionn eadar-cheallach ann am meudan mòra, às deidh dhaibh a bhith air an diùltadh leis na ceallan àbhaisteach mar a bhith gu math nas àirde na na feumalachdan aca, agus a tha gu pròiseil. air a mholadh le bith-eòlaichean gastrolatrous - na pròtanan (gu sònraichte pròtainean bheathaichean), geir agus a h-uile stuth nitrogenous. Às deidh sin bidh iad a 'fàs aig astar eagallach, gun aire agus dùbhlanach, agus ag iomadachadh ann an dòigh mì-rianail gus tomad uamhasach a chruthachadh, creutair beò ùr, a tha ri linn a fhàs a' toirt a-mach a h-uile càil a tha timcheall air agus mu dheireadh aon latha math. sìos an togalach iongantach sin, corp an duine. Is e aillse an t-ainm a th' air a' chreutair ùr sin. Is e fìor shliochd biadh bruichte, an dearbhadh beò air mar a tha na ceallan air an atharrachadh ithe.

Nuair a nochd beatha an toiseach air a' phlanaid againn, bha nàdar aig làimh dìreach an stuth togail as bunaitiche (pròtinean, geir agus gualaisg), às an do shoirbhich leis a' chiad fhàs-bheairtean aon-chealla a chruthachadh. Dìreach mar le bhith a' cur siolandair, inneal no mion-fhiosrachadh beag, bidh innleadair a' cur gnìomh ùr ris an fhactaraidh aige, agus mar sin le bhith a' cur stuth ùr ris na stuthan togail aige (buidhnean glasraich), bidh nàdar a' cur gnìomh ùr ri buill-bodhaig bheathaichean. Tha an obair chruaidh seo air nàdar a chumail trang airson billeanan de bhliadhnaichean, agus rè na h-ùine sin tha e air na stuthan amh aige a leasachadh bho bhitheagan cumanta gu

Machine Translated by Google

na measan air a bheil fios againn an-diugh, agus tro bhuidheann nan stuthan amh glasraich sin, ach aig an aon àm leis an mean-fhàs aca, leasaich e am fàs-bheairt beathach aon-chealla a bha e air a chruthachadh gu bhith na bheathach mìorbhuileach.

Gu mì-fhortanach, às deidh teine a lorg, tha mean-fhàs nàdarra an duine air stad agus, dè tha nas miosa, tha e a' dol air ais aig astar fuamhaire. Bidh teine agus na dòighean meirgeach eile de chrìonadh a chruthaich duine sìobhalta a' sgrios na feartan beathachaidh adhartach sin a chaidh a stòradh airson billeanan de bhliadhnaichean ann am biadhan nàdarra agus mar sin ann an ceallan bheathaichean, agus gan tilleadh chun t-seòrsa prìomhadail aca, ach leis an dìcheall as motha a tha iad a' toirt seachad. na stuthan togail as cumanta a nì cinnteach gum fàs na ceallan sin gun amas. Tha na ceallan aillse nan eisimpleirean fìor de na ceallan prìomhadail sin. Do luchd-bith-eòlaichean geàrr-shealladh is e stuthan togail a 'chuirp na pròtanan, is e sin dìreach clachan agus breigichean de structar gu math cumanta. Chan eil ùidh aca anns na diofar sheòrsaichean de mortaran agus anns an iomadh mion-fhiosrachadh a tha riatanach airson factaraidh iom-fhillte a thogail, agus nach eil ann an steak mairtfheòil no barbecue.

Anns an dàrna leabhar den leabhar Armenian agam, cha mhòr nach do chuir mi seachad 300 duilleag gus sgrùdadh a dhèanamh air an duilgheadas a thaobh tùs aillse. Airson an adhbhair seo, rinn mi ath-sgrùdadh air co-chòrdadh cudromach leis an eòlaiche ainmeil Ameireaganach EV Cowdry leis an tiotal "Cancer Cells" (1955), a tha mar an fheadhainn as coileanta de na diofar sgrùdaidhean air a 'chuspair agus anns a bheil na sgrùdaidhean cudromach, dàta, air an cruinneachadh. beachdan agus co-dhùnaidhean a chaidh fhoillseachadh le grunn luchd-saidheans ainmeil. A rèir an dàta rannsachaidh a fhuair na saidht-eòlaichean fhèin, tha mi air dearbhadh le cinnt gu bheil ceallan aillse a' tighinn bho uireasbhaidh de cho-phàirtean beathachaidh adhartach agus cus de na stuthan togail cumanta sin a bhrosnaicheas fàs gun amas ann an ceallan.

Is e tràilleachd do bhiadh bruich an fheadhainn as cunnartaiche dhiubh uile Leasan

Machine Translated by Google

Is dòcha gu bheil an leughadair gu nàdarrach a’ faighneachd carson nach eil gin de na h-iomadh neach-saidheans agus ollamhan cliùiteach a’ faicinn na fìrinnean sìmplidh sin agus carson nach eil duine ag innse dhuinn gu bheil an cleachdadh a bhith ag ithe biadh bruich mì-nàdarrach agus cunnartach. Is e an adhbhar gu bheil an cinne-daonna gu lèir nan tràillean bìdh agus gu bheil tràilleachd bìdh air a h-uile duine a dhalladh. Chan eil duine a 'tuigsinn gur e droch bhiadh a th' ann an ithe bruich agus gur e gu dearbh an rud as uamhasach de na h-uile. Chan e miann a th’ ann às deidh dìreach aon sheòrsa de stuth, ach an t-suim iomlan de dhùrachd borb neach airson mìltean de stuthan (agus dè na stuthan “iongantach," “ion-mhiannaichte” aig an sin!). A bharrachd air an sin, tha luchd-ithe geàrr-fhradharcach a’ faicinn beairteas agus sàr-mhathas ann an iomadachd nan ìsleachadh ris am bi biadhan fo smachd, ach is e ro-iomadachd nan ìsleachadh a tha ag adhbhrachadh iomadachd cron, agus chithear am fìor fhaileas air. anns an iomadh seòrsa tinneas a tha air an t-saoghal.

Bidh an duine a 'fàs cleachdte ris na stuthan sin anns a bheil puinnseanan, leithid tì, cofaidh, cocoa, tombaca, alcol, opium, cocaine, morphine, msaa. Bidh biadh bruichte a’ toirt a-mach measgachadh mòr de phuinnseanan a tha, thar ùine, air an stòradh ann am pàirtean eadar-dhealaichte den bhodhaig, leithid air ballachan na veins agus na capillaries, eadar na joints, ann am meadhan nan ceallan geir agus an àiteachan eile. Dìreach mar nach eil miann neach-cuiridh dhrogaichean airson heroin ag èirigh bho fheumalachdan fios-eòlais àbhaisteach a chuirp, mar sin chan e miann neach-ithe bruich airson biadh bruich, faireachdainn acras, an t-iarrtas àbhaisteach a th 'aig an fhàs-bheairt aige; an àite sin is e iarrtas a thràilleachd e. Is e an abairt de ghluasadan a tha air am brosnachadh leis na puinnseanan a tha air an cruinneachadh ann am fàs-bheairt an duine; is e iarrtas nan galair a tha suidhichte anns a’ bhodhaig, gairm an nàmhaid as miosa aig an duine.

Tha an t-olc uamhasach sin air a thoirt a-steach do chorp gach duine le a pharantan fein, direach o'n chreathall. Sin as coireach, cho luath ‘s a thòisicheas pàisde a’ toirt aire agus a ’tòiseachadh a’ bruidhinn, tha tràilleachd bìdh mar-thà air grèim làidir a dhèanamh air agus bhon mhionaid sin gu deireadh a bheatha tha e a ’faicinn biadh bruich mar a dhaithead àbhaisteach agus a mhiann làidir.

Machine Translated by Google

air a shon mar an t-iarrtas fiosrach aige ; is e seo a tha e a' dèanamh mearachd airson fìor acras.

Chan eil an t-iarrtas airson biadh bruichte leis an acras

Nuair a dh' fheuchas neach-ithe bruich ri biadh a thoirt do bhiadhan a tha gu tur nàdarrach, leithid cnòthan-cnòthan, gràinean, measan amh agus glasraich, agus nach eil tuilleadh miann aige airson seòrsa sam bith de bhiadh amh, thathas a' coinneachadh gu tur ri iarrtasan nàdarra an fhàs-bheairt aige aig an àm sin. tha e air a shàthachadh gu h-iomlan. Ach a dh' aindeoin seo, eadhon ged a bu chòir dha a bhith air grunn thursan na feumalachdan làitheil àbhaisteach aige a thaobh stuthan bìdh a ghabhail, tha e fhathast ga ghiùlan fhèin mar nach robh e air dad ithe agus a' faireachdainn gu bheil iarrtas mòr ann airson biadh làn-ràithe, beairteach agus blasta. Chan e acras a tha seo tuilleadh. Is e an irioslachd a tha air adhbhrachadh leis na puinnseanan a chaidh a stòradh sa bhodhaig agus a tha a-nis ag iarraidh puinnseanan ùra. Is e glaodh an deamhan a tha na laighe an sin sprawled agus ag iarraidh innealan ùra gus am fàs-bheairt daonna a reubadh gu pìosan. Cluinnidh an t-itheadair amh ciallach, laidir, a' ghlaodh sin 'na uile dhruidheachd a latha 's a muigh, ach tha e 'g a leigeil seachad le 'anam uile, agus cha'n 'eil e deanamh aon lamh-an-toile.

Bidh ithe còcaireachd a' toirt air na buill-bodhaig daonna a bhith ag obair aig Trì gu ceithir tursan an comas àbhaisteach

Tha stòr de lùth tèarmann nàdarra aig na buill-bodhaig uile.
Mar as trice, bidh iad ag obair aig cairteal den chomas a dh' fhaodadh a bhith aca, a 'cumail a' chòrr den lùth aca airson a chleachdadh nas fhaide air adhart ann an èiginn sònraichte no rè seann aois. Mar sin, ann an suidheachaidhean "àbhaisteach" tha ìre cuisle a' chridhe 70-72 buillean sa mhionaid (ged nach eil ann an neach-ithe amh ach 58-62), a dh' fhaodadh a bhith air àrdachadh gu còrr air 200 buille sa mhionaid ann an suidheachaidhean sònraichte. A-rithist, rè faochadh àbhaisteach bidh 500 cc de dh'èadhar a' dol a-steach agus a-mach às na sgamhanan, ach le oidhirp analach sònraichte is urrainn dhuinn cho mòr ri 3700 cc a bhrosnachadh

Bidh an neach-ithe amh a' cleachdadh na buill-bodhaig cnàmhaidh aige aig cairteal an comas a dh'fhaodadh a bhith aca, mar thoradh air nach eil na h-organan aige a-riamh ro throm no sgìth. An neach-ithe bruich, air an làimh eile, às deidh dha a mhiann a bhrosnachadh tro reflexes le cumhachan, iriosal

Machine Translated by Google

bidh spìosraidhean, aperitifs agus brosnachaidhean neo-àbhaisteach eile, a' lìonadh a stamag chun ìre gu bheil e air toirt air na buill-bodhaig cnàmhaidh an lùth tèarmann gu lèir a chuir an gnìomh agus eadhon an uairsin chan urrainn dhaibh dèiligeadh ris an iarrtas a th' orra. Far am bheil air an duine am biadh gràineil a thilleadh air ais leis an aon dòigh 's a chuir e sìos e, no a chuir a-mach às a bhroinn le purgaichean. Gu h-iongantach, chan eil neach-ithe bruich gu leòr den leithid de shàrachadh air a mheas neònach.

Le bhith a' faighinn cus de na buill-bodhaig cnàmhaidh tha mòran de bhuill-bodhaig accessory deiseil airson obrachadh cuideachd, leithid a' chridhe, an grùthan agus na dubhagan. Bidh an obair a bharrachd a bhios na h-organan sin a' dèanamh a dh' aithghearr a' toirt buaidh air an teannachadh agus gan cur a-mach à gnìomh ro-ùine. Chan eil e na iongnadh, mar sin, gu bheil beatha neach air a ghiorrachadh grunn thursan mar thoradh air an sin. Le bhith a' biathadh air stuthan gun fheum, cronail agus puinnseanta bidh an tràilleachd bìdh a' sàsachadh na faireachdainnean aige, a' pairilis gnìomhachd a stamag, agus a' cruthachadh dha fhèin an mealladh a bhith riaraichte, ach tha na ceallan aige, ann an da-rìribh, a' gearan leis an acras airson dìth beathachaidh riatanach. . Tha stamaig an fhir-ithe amh daonnan aig fois, ged a tha e mar is trice falamh, ach tha a chorp gu deimhinn lan agus riaraichte ann am fior chiall an fhacail.

Nuair a cho-dhùnas neach-ithe bruich atharrachadh gu bhith ag ithe amh, an toiseach chan eil e a-riamh a' faireachdainn riaraichte, ge bith dè an ìre a bhios e ag ithe. Mar as trice an àite a bhith a' faireachdainn toilichte, bidh tràillean bìdh a' faireachdainn mì-riaraichte leis a' chumha sin. Nam beachd-sa, is e an adhbhar airson an acras leantainneach gu bheil na stuthan bìdh a bhios iad ag ithe de luach beathachaidh ìosal agus gun luach mar bheathachadh. Is e mì-thuigse uamhasach a tha seo. Air an làimh eile, tha na stuthan bìdh sin an dà chuid beathachail agus làn chothromachadh. Tha na ceallan daonna air a bhith a' fulang airson bliadhnaichean bho bhith neo-làthaireachd. Tha comasan nam buidhnean cnàmhaidh daonna gu tur a rèir an cothlamadh agus rèiteachadh an luchd-taghaidh. Sin as coireach gu bheil an stamag a 'cur fàilte air na stuthan bìdh sin gu toilichte, gan bogachadh gu sgiobalta agus gan toirt seachad gu na caolain gun mòran dàil, fhad' sa tha na ceallan nan tionndadh fhèin, a 'fàs nas miosa agus a' lagachadh mar a tha iad leis an acras, a 'gabhail a-steach na stuthan luachmhor sin gu dìcheallach agus a' sìor iarraidh barrachd is barrachd. barrachd dhiubh.

Machine Translated by Google

Bidh na ceallan le galair air an slànachadh, bidh an fheadhainn a tha air an tàmailt a' faighinn seachad air, bidh na neo-ghnìomhach a' faighinn air ais am beòthalachd. Bidh na ceallan geir, air an làimh eile, a' tòiseachadh a' leaghadh air falbh leis an acras, bidh na cruinneachaidhean de phuinnseanan a' dol à sealladh mean air mhean agus bidh an t-uisge iomarcach a' fàgail a' chuirp. An uairsin bidh ceallan àbhaisteach, gnìomhach a' gabhail àite nan ceallan slaodach sin a bha reamhar le mì-thoileachas agus dìth gnìomh. Tha call luath ann an cuideam na bodhaig na chomharra cinnteach air slàinte agus spionnadh fhaighinn air ais.

Bu chòir don fhìrinn seo cridhe duine a lìonadh le toileachas agus toileachas. Airson na beathachadh sin a 'sgaoileadh sa bhad air feadh a chorp agus a' toirt dha slàinte, neart, spionnadh agus lùth. Is e seo a' chiad uair na bheatha, ged a tha na h-organan agus na fàireagan aige uile a' faighinn pailteas beathachaidh, tha iad comasach air obrachadh gu comhfhurtail agus gu socair. Eadhon ged a bheir e air an latha sin barrachd de bhiadh amh na tha a dhìth air an fhàs-bheairt aige, no ma tha na caolan agus na ceallan aige comasach air a ghabhail a-steach, cha diùlt a stamag e, agus cha toir e mothachadh air nausea ann, a bheir air. cuir a mach e le ainneart agus le neart. Cha bhith na stuthan bìdh a bharrachd air na feumalachdan àbhaisteach aige a' fuireach anns an stamag gus suathadh adhbhrachadh; cha bhi iad air an tionndadh gu nimh- ean, no gu'n toirear gu buil eas-òrdugh cnàmhaidh. An àite sin, gun a bhith air an cnàmhadh thèid iad seachad sa bhad bhon stamag a-steach do na caolan agus an uairsin fàgaidh iad am bodhaig leis an salachar air an dearbh latha sin, gun a bhith air a' chron as lugha a dhèanamh don fhàs-bheairt. Mar sin, bidh an stamag aige an-còmhnaidh aotrom, fhad 's a bhios a bhroinn agus a fhuil air an luchdachadh le beathachadh làn-chothromach.

An uairsin ann an leithid de mhionaid, leig leis dìreach feuchainn ri beagan ghreimichean de bhiadh bruich ithe. Diùltaidh an stamag aige na stuthan neònach agus neo-thaitneach sin. A dh'aindeoin an fhìor thlachd a tha a chalaig a 'faireachdainn, bidh na gàirdeanan sin nan laighe na stamag airson ùine mhòr, bidh iad nan stad gus a mhiann a dhùnadh agus bheir iad pairilis air cùrsa àbhaisteach a ghnìomhan cnàmhaidh. Ach tha 'n t-iteadair bruich gu math toilichte agus toilichte leis a' chumha sin, a chionn gu'n do shàsaich e a chuid ana-miannan, tha e air a stamag a lìonadh agus tha e a-nis "làn." Am fear a thuigeas luach ithe amh, tha eagal air a' chor sin. Tha e gu h-iomlan a' tuigsinn gur e na biadhan glasraich amh a tha a' beathachadh a' chuirp, fhad 's a tha na cuirp mharbha a' beathachadh a' chuirp.

Machine Translated by Google

thig a-mach às an teine chan eil annta ach connadh, agus stòran diofar phuinnseanan agus ghalaran.

Bu chòir gum biodh ceallan beò ann am beathachadh daonna agus No cuirp nan ceallan marbh

Tha stuthan bìdh làn-chothromach air an dèanamh suas de cheallan beò. A-nis bidh cuirp glasraich, às deidh dhaibh an talamh fhàgail, fhathast beò airson ùine mhòr. Tha rosebud fhathast a' fàs ann am vase, fhad 's a bhios gràinean a' fàs nuair a thèid an cur bliadhnaichean às deidh dhaibh a bhith air an cruinneachadh. Ach bidh ceallan bheathaichean a thèid a mharbhadh no ceallan bainne a thèid a ghoid bho na cuirp aca a 'bàsachadh aig an aon àm, agus an uairsin bidh iad a' tòiseachadh a 'crìonadh agus a' tionndadh gu puinnseanan, fhad 'sa bhios iad a' còcaireachd gan tionndadh gu rudeigin uabhasach. Tha a bhith a' faicinn pròtainean bheathaichean nas fheàrr na pròtanan glasraich na mhearachd breithneachaidh gu math mì-fhortanach, na dhearbhadh follaiseach air cho gann sa tha bith-eòlaichean ag adhradh feòil. Ma dh'aidicheas sinn gu bheil fàs-bheairt beathach a' gluasad phròtainean glasraich agus gan tionndadh gu beathachadh làn-chothromach, bu chòir feòil nam beathaichean sin leithid sionnaich, madaidhean-allaidh, coin, cait is tìgearan a bhios ag ithe pròtainean "làn-chothromach" a bhith den luach beathachaidh as àirde; ach tha gnè nimheil feòil nam beathaichean sin cho follaiseach, 's nach bi eadhon an neach a tha dèidheil air feòil a' miannachadh biadh a thoirt dhi.

Na bith-eòlaichean sin a tha air am brosnachadh leis an dùil pearsanta aca coimhead airson buannachdan sònraichte ann am feòil, ann a bhith a' faighinn a-mach nach eil na h-amino-aigéid ris an canar nach gabh ath-nuadhachadh air aire a thoirt don achd gu bheil na h-amino-aigéid sin air an cruthachadh bho na feur as cumanta a bhios beathaichean ag ithe Leis an riaghailt saidheans anns a bheil comas aig organachadh bò Amino-aigéid a dhèanamh bho na luibhean is feur as cugallaiche, ach chan eil dòigh aig organachadh duine air na h-aon choimeasgaidhean ullachadh bho stuthan bìdh glasraich den chàileachd beathachaidh as àirde? Ciamar a tha milleanan de Innseanaich beò às aonais na h-amino-aigéid a bheir feòil seachad?

Machine Translated by Google

Is e sealladh goirid an uireasbhaidh meidigeach as motha Saidheans

Is e am mearachd as motha a th 'aig bith-eòlaichean a tha dèidheil air biadh bruich tha an sealladh goirid aca. Bidh iad a' dùnadh an sùilean ris na cronan sin a tha a' nochdadh beag agus chan eil iad a' faicinn na droch bhuaidhean a thig nas luaithe no nas fhaide air adhart bho adhbharan a tha coltach nach eil glè bheag. Leig dhuinn ar n-aithris a mhìneachadh le beagan eisimpleirean. Tha biadh bruich, gu h-àraidh biadhan feòil, làn de phuinnseanan. A-nis, chan eil duine a 'toirt fa-near don phuinnseanachadh leantainneach a tha a' dol air adhart gu mì-chinnteach fad na h-ùine agus eadhon nuair a tha an grùthan, an cridhe no na dubhagan air am milleadh ann an ùine mar thoradh air a leithid de phuinnseanachadh, tha an suidheachadh air a thoirt air sgàth adhbharan neo-aithnichte. Nuair a tha am puinnseanachadh fhathast nas cruaidhe agus a 'tighinn còmhla ris a' bhuinneach agus a 'cur a-mach, tha e air a mheas mar eas-òrdugh gastric. Le puinnseanachadh chan eil iad a' tuigsinn ach an t-suidheachadh sin a bheir buaidh air an fhàs-bheairt gu lèir agus a tha a' bagairt bàs sa bhad air an fhulangach. Cia lìon beatha neo-chiontach a tha air an ìobradh mar so !

Chan eil fir a 'faicinn an t-sailleadh a tha a' dol a-steach do na h-artaigilean agus na veins aca tro mheadhan a 'bhidhe a h-uile latha, agus nuair a bhios e na shuidhe an dèidh còmhdach air ballachan nan soithichean, a' caolachadh an trannsaichean agus gu h-obann a 'stad air cuairteachadh fala aon latha, goirid - tha daoine le sealladh den bheachd gu bheil an tachartas “ris nach robh dùil.”

Chan eil fir a' mothachadh a' chuideam uamhasach a tha air adhbhrachadh le uisgeachan tuiltean trom a' reubadh a dh' ionnsaigh dama sùbh-craoibhe aig a bheil comas milleanan tunna. Ach nuair a thuiteas an dama sin, a tha fada fo bhuaidh nan tuiltean sin, mu dheireadh thall, tha adhbhar a bhristeadh mu dheireadh air ainmeachadh air a' chloich a chaidh a thilgeil gun fhiosta air le leanabh beag. Tha sinn mu thràth air a' bheachd cheart fhaicinn a tha aig neach-ithe amh a thaobh adhbharan aillse. An aghaidh seo, chan eil luach nas motha aig na 400 “riochdairean carcinogenic” a thug luchd-saidheans rannsachaidh dhuinn, a tha dèidheil air biadh bruich, anns a bheil nithean leithid irritation meacanaigeach agus losgadh toitean, na a 'chlach a thilg an leanabh.

Machine Translated by Google

Tha milleanan de cheallan aig gach organ leis an t-saothair còmhla ris a bheil obair an orgain sin air a giùlan. Nuair nach eil cuid de luchd-taghaidh riatanach aig a' bhiadh a tha air a sparradh air na ceallan sin, bidh na ceallan a' tòiseachadh a' call am beòthalachd agus a' dol à bith. Tha na stòran lùtha a-nis a' tighinn a-steach don raon, ach tha iad cuideachd sgìth a dh' aithghearr. Cho fad 's a bhios an t-òrgan a' coileanadh a ghnìomhan dòigh air choireigin, chan fhaic daoine geàrr-fhradharc an solas dearg; ach nuair a tha e mu dheireadh a' dol air dheireadh nan gnìomhan, tha iad ag ràdh gu bheil an leithid de dh'òrgan tinn agus gu bheil cothrom aige air cungaidhean-leighis. Ach, a bheil e comasach gum faodadh pill beag no dòs de phuinnsean a-riamh a dhol an àite na stuthan beathachaidh de bhiadh a chaidh a losgadh thairis air teine airson bliadhnaichean às deidh sin agus an comas caillte airson obair shònraichte a thilleadh gu na ceallan ciorramach?

An dèidh a bhith a 'laighe anns a' chanàl bìdh airson làithean, bidh mòran de dh'fheòil, uighean, ìm agus càise a 'dol tro phutrefaction agus ag adhbhrachadh sèid anns a' bhroinn, agus is e a 'bhuinneach an comharra as cumanta dhiubh. Ach nuair a tha leanabh a' nochdadh comharran a' bhuineach, tha a' choire gu lèir air a chuir air corra chraicnean mheasan a chithear anns an t-salachar. Chan eil duine a' faighneachd ciamar a dh' adhbhraicheas craiceann measan sèid ann an caolan an leanaibh nuair a dh' fhàgas iad am bodhaig gun atharrachadh taobh a-staigh beagan uairean a thìde às deidh dhaibh faighinn a-steach, gun a bhith a' dol tro phutrefaction no lobhadh sam bith. Tha an tubaist gu lèir ag èirigh bhon fhìrinn gu bheil daoine a 'faicinn uighean, feòil, ìm agus mil mar stuthan bìdh àbhaisteach agus riatanach, ach measan mar rudeigin àrd-sgoile, a dh' fhaodadh a bhith air an ithe no gun a bhith air an ithe. Aig amannan, thathas eadhon den bheachd gu bheil e riatanach casg a chuir air clann measan ithe gus “gun a bhith a' cur an stamag a-mach à òrdugh. ”

Chan urrainnear cuideam neach-ithe bruich a mheas mar shlat-tomhais airson deagh shlàinte.

Is e reamhrachd an galar as cunnartaiche

Cho fad 's a tha an corp daonna fhathast comasach air seasamh an aghaidh mì-nàdarrach daithead agus a bhith a 'cumail a' strì na aghaidh, tha grunn ghearanan a 'nochdadh an coltas, leithid call càil, mì-rianachd, gastritis agus duilgheadasan stamag eile, colitis, agus mar sin air adhart. Tha iad sin uile a' cur an cèill strì an fhàs-bheairt gus a h-uile dòigh air a chleachdadh

Machine Translated by Google

cuidhteas gus buaidhean cronail daithead mì-nàdarrach a neodachadh agus gus na stuthan puinnseanta a thig às a thoirt a-mach às a' bhodhaig. Bidh an t-euslainteach a 'tòiseachadh a' call cuideam agus an uairsin bidh iad a 'feuchainn ri neartachadh le bhith a' toirt biadh "beathach" dha. An latha nuair a thèid a' chùis a dhèanamh air an fhàs-bheairt mu dheireadh agus a shabaid a' sgur, tha an duine an dàrna cuid a' soraidh slàn leis an t-saoghal seo no, air an làimh eile, tha a mhiann a' dol am meud agus tha e a' tòiseachadh ri ithe gu neo-sgaraichte, a' cnàmh gu math, a' cur cuideam air," gus a shlàinte fhaighinn air ais. agus neart." Ann am faclan eile, air an latha sin tha an organachadh daonna, a 'trèigsinn a strì, "ag atharrachadh" fhèin ris an daithead mì-nàdarrach agus tha bunait air a chuir sìos de aon de na galairean daonna as cunnartaiche - corpulence mì-nàdarrach.

Mar thoradh air cuideam daithead mì-nàdarrach, feumaidh a' bhodhaig gabhail ris fhèin agus faighinn a-steach don fhàs-bheairt de dhiofar stuthan cronail a thig bho na daitheadan sin. Bidh tasgaidhean an uairsin air an cruthachadh de gheir, searbhag uric agus na toraidhean aige, cholesterol, salann cumanta, cus lioftaichean, calculi, cumaidhean scirrhous, tumors, ceallan neo-ghnìomhach agus dìosganach, ceallan mòr ioma-nuadhaichte (polykaryocytes), ceallan le niùclan mòra (megakaryocytes), msaa. Uaireannan bidh na ceallan sin a 'faighinn grunn cheudan nas motha na ceallan àbhaisteach, ach chan eil an comas aca obair fheumail sam bith a dhèanamh.

Bidh na h-uilebheistean sin uile a 'cruinneachadh anns a' bhodhaig gus cruthachadh ann an duine mealladh na slàinte agus an neart, fhad 's a tha e ann an da-rìribh a' fulang le mean-fhàsachadh. Bidh na fèithean aige a 'fàs tana agus lag, bidh an àireamh de cheallan sònraichte agus gnìomhach a' fàs nas lugha, agus tha na h-organan aige air an caitheamh air falbh. Tha na fir “làidir,” “làidir” sin le spògan sèididh, gàirdeanan reamhar tiugh, làmhan podgy agus sreathan de gheir crochte, às a bheil an saoghal againn pailt, nan cnàimhneach còmhdaichte le craiceann. Tha gach fear dhiubh air na fèithean lag agus lag aige a luchdachadh le caora reamhar, a bhios e ag ithe gu saor agus a 'giùlan leis fhèin anns a h-uile àite. Ach, neònach a ràdh, tha na daoine sin an-còmhnaidh a' bòstadh às an slàinte, an spionnadh agus an neart.

Tha iad cho pròiseil as an neart, 's, 'n uair a bheirear iomradh air ann an còmhradh, gu'n bean iad ri fiodh, no, 's an Ear, a' glaodhaich ; air eagal gu'n cailleadh iad grainne d'an cudthrom measail. Faodaidh aon dhusan leabhar a lìonadh le eisimpleirean de dh'fhradharc cho dòrainneach.

Machine Translated by Google

Chan fhaod stuth-leigheis sam bith na stuthan amh a chaidh a sgrios air an teine a chur an àite

Tha a h-uile droga ann an cleachdadh coitcheann samhlachail. Ann am faclan eile, bidh iad nan lasachaidhean gus faochadh sealach a thoirt don euslainteach no gus comharran a' ghalair fhalach. Chan urrainn dhaibh ann an suidheachadh sam bith àite nam beathachadh amh a chaidh a sgrios anns na poitean còcaireachd agus na panaichean a ghabhail. Tha mòran de luchd-saidheans sàr-mhath a 'toirmeasg cleachdadh dhrogaichean. Ann an Sasainn, às deidh sgrùdadh mionaideach a shìneadh thairis air ceithir bliadhna gu leth air earrann mhòr de shreathan math muinntir Shasainn, thàinig bith-eòlaichean Peckham chun cho-dhùnadh nach robh ach naoi sa cheud den àireamh-sluaigh a' còrdadh riutha. Slàinte mhath; bha an 91 sa cheud eile de na daoine tinn, ged nach robh a' mhòr-chuid dhiubh mothachail air an tinneas. Às deidh leigheasan clionaigeach b' e an co-dhùnadh aca gu robh cha mhòr gun eisgeachd a h-uile eas-òrdugh a chaidh a thaghadh airson leigheas a' freagairt ris an làimhseachadh, ach gun deach crìonadh mòr fhaicinn às deidh sin ann an slàinte coitcheann nan euslaintich. Tha seo a 'ciallachadh gu bheil drogaichean dìreach a' falach comharran galair, fhad 'sa tha an cron a nì iad air a chur ris an fhàs-bheairt a tha lag mar-thà gus a staid a dhèanamh eadhon nas miosa.

Mar sin, ge b'e neach leis am miann gun a bhith tinn, no, ma tha e air fàs tinn mar-thà, a shlàinte fhaighinn air ais, chan fhaod e a dhòchas a chur ri drogaichean; an àite sin feumaidh e seachnadh bho bhith a' gabhail biadhan agus dhrogaichean mì-nàdarrach, agus a bhith beò a rèir laghan nàdair le bhith ag ithe amh!

Is e seo an dòigh fìor, sàbhailte agus saidheansail, ach is e leigheas dhrogaichean, a bhith a' toirt iomradh air Bircher-Benner, dìreach "mealladh is foill." Nam bheachd-sa, is dòcha gur e mealladh agus fèin-mhealladh a chanar ris nas freagarraiche. Tha Nietzsche air drogaichean a ghairm mar "lashes of the whip". Is urrainn do dhotairean toirt a chreidsinn orra fhèin gu furasta fìrinn na h-aithrisean agam le bhith a' roinn na h-euslaintich ospadail aca ann an dà bhuidheann co-ionann, a' làimhseachadh aon de na buidhnean le drogaichean agus biadh bruich, am fear eile le daithead a bhios ag ithe amh, agus an uairsin a' dèanamh coimeas eadar an dà thoradh. le chèile. Is e seo an deuchainn bhunaiteach agus chinnteach, air neo bidh a h-uile argamaid an aghaidh ithe amh fhathast às aonais an luach no an luach as lugha. Leig dhuinn ar n-aithrisean a nochdadh le beagan eisimpleirean bho leigheas dhrogaichean samhlachail.

Machine Translated by Google

Is e pian an soidhne rabhaidh gu bheil am bodhaig ann an cunnart, glaodh ar fàs-bheairt airson cuideachadh. Ach an àite a bhith a' cur às don chunnart seo, bidh sinn a' marbhadh na nearbhan a tha a' toirt mothachadh air a' chunnart seo don eanchainn againn agus a' sàmhchair an guth le dòs de phuinnsean. Aig an aon àm, tha an galar a 'gabhail a cùrsa do-sheachanta, air a dhèanamh nas miosa leis na buaidhean cronail a th' aig na drogaichean. Gus eisimpleir eile a thoirt seachad: nuair a dh'fhàsas na h-artaigilean anns na h-artaigilean againn cumhang le bhith air an lìonadh le neo-chunbhalachd, feumaidh an cridhe feachd nas motha a chleachdadh gus an fhuil a chuairteachadh tron chorp agus mar thoradh air sin bidh an cuideam fala ag èirigh. Ach an àite ar soithichean-fala a ghlanadh de na neo-chunbhalaidhean sin, cha bhith sinn a' cleachdadh ach puinnseanan gus na nearbhan sin a bhrosnachadh a tha comasach air na slighean aca a shìneadh agus a leudachadh. Cho fad 's a mhaireas èifeachd a' phuinnsean, bidh an fhuil a' sruthadh tro na soithichean nas saoire agus bidh an cuideam a' tuiteam airson ùine ghoirid. Ach, cho luath 's a thig a' bhuaidh seachad, bidh na soithichean a 'tilleadh chun t-suidheachadh a bh' aca roimhe nas laige le gnìomhachd nan drogaichean a chaidh a chleachdadh.

Chan eil droga ann aig nach eil droch bhuaidh air an fhàs-bheairt.
Ach is ann dìreach o chionn ghoirid a tha àireamh bheag de fhoillseachaidhean air nochdadh a' dèiligeadh ris a' chuspair seo, aon dhiubh, "Reactions with Drug Therapy" (1955), leis an Dotair Harry L. Alexander, Àrd-ollamh Emeritus ann an Leigheas Clionaigeach, Sgoil Mheidigeach Oilthigh Washington , a 'toirt dhuinn tòrr fiosrachaidh feumail. Gu dearbh, sa chumantas tha drogaichean an urra ri dìreach na duilgheadasan agus na h-ath-bheachdan sin a mharbhas an neach-fulang sa bhad no a nochdas ann an cruth droch ghalaran. Fiù 's an uairsin chan eil ach aon às gach mìle de na duilgheadasan sin air a chlàradh; fanaidh a' chuid eile ann an dearmad siorruidh.

Chaidh a dhearbhadh gu bheil gach aon de na 350,000 stuthan a tha air a chleachdadh airson ullachadh dhrogaichean a tha comasach air duilgheadasan adhbhrachadh. Ach nam measg tha an fheadhainn as cunnartaiche penicillin, aureomycin, streptomycin, mercury compounds, sulphonamide buidheann de dhrogaichean, digitalis, banachdachan, serums, synthetigeach vitamain (thiamine, niacin, msaa), atopan, cortisone, grùthan earrann, insulin, adrenaline agus mòran drogaichean eile ann an cleachdadh cumanta.

Machine Translated by Google

Tha e cudromach beachdachadh gu faiceallach air a' cheist seo.
Bidh vitamain sìnteil agus earrannan organach, leis am bi daoine airson na stuthan beathachaidh aca a chuir an àite agus na toraidhean aca a losgadh sa chidsin, a 'marbhadh neach aig astar dealanach, gu math tric taobh a-staigh còig mionaidean às deidh dhaibh faighinn a-steach don bhodhaig. Ann an 1951, chaidh 324 millean, agus ann an 1952, 350 millean gram de penicillin a-mhàin a thoirt a-steach don fhuil daonna gus antibiotaicean nàdarra a losgadh sa chidsin a chur an àite.

Às deidh an toirt a-steach don chorp daonna, bidh drogaichean a' marbhadh mìltean de dhaoine, uaireannan taobh a-staigh còig gu deich mionaidean, tro anaphylaxis, fhad 's a tha deichean de mhìltean de dhaoine eile fo ùmhlachd grunn ghalaran, agus faodaidh sinn iomradh a thoirt air broth feanntag, dermatitis, dòrainneach. teas, eczema, purpura, asthma bronchial, polyarteritis, cirrhosis an ae, a 'bhuidheach, nephritis, nephrosis, anemia aplastic, tinneas serum agus scabies.

Tha daoine airson sùil dall a thionndadh gu uallach nan drogaichean sin ann a bhith ag adhbhrachadh nam bàsan agus na galairean sin, agus a' choire a chuir air fìor mhothachail na bodhaig. Ach a thaobh dè a tha ag adhbhrachadh an fhìor mhothachadh seo, bidh iad a' dol seachad air a' cheist ann an sàmhchair.

B 'àbhaist dha mo chlann bochd a bhith fo bhuaidh tinneasan mar sin agus galaran craicinn grunn thursan sa bhliadhna. Dh'fheuchamaid an-còmhnaidh ri coimhead airson a' choire anns a' bhiadh a bha iad ag ithe, agus cha tuirt na dotairean a thug seachad pasganan de chungaidh-leigheis facal a-riamh mu chunnartan nan drogaichean a dh' òrduich iad. Coltach ri milleanan de dhaoine eile, bha sinn a 'creidsinn nach robh ann ach cungaidhean-leigheis airson daoine a leigheas, chan ann airson an dèanamh tinn. Aon uair 's gun robh an dithis chloinne agam air an cur suas leis a' bhuidheach air an aon latha. Ghabh sinn iongantas, oir bha fios againn nach b'e galar gabhaltach a bh' ann am buidheachas a bheireadh buaidh orra le chèile. An-diugh, chan eil dad as urrainn dhomh a dhèanamh gus gathan mo chogais a lughdachadh ach rabhadh a thoirt do phàrantan eile mu na cunnartan sin.

An-diugh tha e duilich a bhith a 'faicinn mar a tha na drogaichean as cunnartaiche air am meas le cuideachadh bho òrain milis agus dealbhan tarraingeach mar rudan buannachdail a dh'fhaodar a thogail a h-uile latha. Ann an cuid de dhùthchannan, gu dearbh,

Machine Translated by Google

tha cungaidh-leigheis agus bùth-leigheadaireachd air an tionndadh gu bhith nan draghan mòra a thaobh malairteachd agus buannachd.

Cuiridh ithe amh crìoch sa bhad air cleachdadh a h-uile seòrsa dhrogaichean, oir às aonais galairean cha bhith feum air drogaichean gu nàdarrach.
Is e galairean toraidhean crìonadh stuthan bìdh; chan urrainn dhaibh a bhith air an ceannsachadh, mar sin, ach le ceartachadh ar daithead. Tha ar n-oidhirpean gu lèir gus faighinn thairis air galairean tro dhrogaichean nan deuchainnean cunnartach, gun chiall a tha buailteach do fhàiligeadh. A-cheana tha na builean dòrainneach aca a' coimhead oirnn nar n-aghaidh.

Bidh seòrsaichean ùra de ghalaran an-còmhnaidh a' nochdadh an coltas; beag bidh tinneasan a 'toirt àite do dhuilgheadasan nas miosa. Mar thoradh air an sin, bidh fir an-còmhnaidh ag ullachadh seòrsaichean ùra de serums agus banachdachan, a' lorg antibiotaicean nas làidire agus nas làidire agus mean air mhean bidh iad an sàs ann an cuairtean de mhearachdan, dhuilgheadasan agus mòr-thubaistean.

Feumar atharrachadh bunaiteach gun samhail a dhèanamh ann an raon saidheans meidigeach. Feumaidh a h-uile dotair onarach agus poblach a bhith ag èirigh sa bhad agus ceumannan gnìomhach a ghabhail gus casg a chuir air sgrios an stuth amh riatanach airson factaraidh daonna.

Ann am beachd dhaoine geàrr-fhradharc, tha ithe amh co-ionann tilleadh gu beatha prìomhadail an duine ro-eachdraidheil. Gu dearbh, chan eil barrachd nàire air sìobhaltachd na obair còcaireachd is grinneachadh. Bidh an neach-ithe amh dìreach a' dìochuimhneachadh na dòrainn a dh' adhbhraich galairean sìobhaltachd agus a' diùltadh an adhartas teignigeach a thug sìobhaltachd dha a thionndadh gu bhith na dhòigh air purrachd stuthan amh daonna a sgrios. Rud eile, cha bhith e a' dìochuimhneachadh goireasachd a bhith a' bruidhinn air a' fòn, a' siubhal air adhair no a' cumail a mheasan ùr san fhrigeradair aige.

Fad linntean tha fir air a bhith cho dall agus aineolach is gu robh iad a-riamh a' faicinn ithe biadhan bruich mar ghnìomhachd nàdarra. Agus a-nis, nuair a chluinneas iad airson a' chiad uair mu bhith ag ithe amh, tha iad ga fhaicinn mar rud annasach agus annasach, ach ann an da-rìribh is e crìonadh stuthan bìdh nàdarra le bhith a' còcaireachd as motha.

Machine Translated by Google

mì-nàdarrach, neònach agus neònach, agus a dh'fheumas a bhith air a chlàradh ann an eachdraidh mar an amaideas as motha a rinn daoine.

Bidh ithe còcaireachd agus leigheas dhrogaichean a’ stiùireadh na Cinnidh Daonna gu sgrios iomlan

Tha mòran ghnèithean de bheathaichean sùbh-craoibhe air a bhith a’ fuireach air an talamh seo aon uair agus an uairsin air a dhol à bith gu tur. An-diugh, is ann le a làmhan fhèin a tha an duine a’ cruthachadh leithid de dhroch shuidheachaidhean ’s a chuireas aon latha a-mach e bho aghaidh na talmhainn seo. Còmhla ris a 'phròiseas a bhith a' crìonadh stuthan bìdh, tha àrdachadh ann am measgachadh agus tricead diofar ghalaran. Mus tèid mòran a bharrachd ghinealaichean seachad, gheibh daoine bàs le galairean cardiovascular no aillse mus ruig iad aois puberty agus bidh cothrom aca na dàmhan procreative aca a leasachadh. Air bunait na h-astar eagallach aig a bheil na galairean sin air a dhol am meud anns na deicheadan mu dheireadh, tha e furasta fhaicinn, ma chumas fir fhathast nan amaideas, gur dòcha nach bi an latha uamhasach sin fada air falbh.

Tha an neach-saidheans a tha a’ comharrachadh buannachdan ithe bruich agus leigheas dhrogaichean coltach ris a’ mharsanta a tha, faisg air briseadh-creideis, toilichte a bhith a’ cunntadh a sgillinnean, agus e a’ dùnadh a shùilean dha na milleanan de chall a tha ga choimhead na aghaidh. Feumaidh toradh deireannach gach gnìomhachas a bhith air a bhreithneachadh leis a’ chlàr cothromachaidh mu dheireadh aige. Faiceamaid ciod na sochairean agus na sochairean a b' urrainn an duine shìobhalta fhaotuinn dha fèin le bhi 'faotainn a mach còcaireachd agus cungaidh-leighis, an coimeas riu-san a tha aig na h-iomadh seòrsa ainmhidh. Tha an duine nas buailtiche do dhiofar thinneasan na neach sam bith eile.

Às deidh na vitamain a lorg, bu chòir gum biodh an comas air a bhith aig daoine a bhith a ’faicinn sa bhad gu bheil e le bhith a’ còcaireachd a ’sgrios ann an stuthan bìdh nàdarra na buill-taghaidh sin a tha às aonais a’ luathachadh a chrìoch. Bu chòir dha a bhith air stad a chuir air an sgudal sin aon uair airson a h-uile duine agus bu chòir dha a bhith air dìonachd stuthan bìdh nàdarra a dhìon bho chrìonadh. Ach tha seun biadh bruich cho mòr is gu bheil e a’ cur bacadh air a leithid de dh’ oidhirp air ath-leasachadh. Bidh tràilleachd a’ toirt buaidh air saidheans agus ga thoirt

Machine Translated by Google

a-steach dha na speuran. Aig an aon àm, fhathast a 'cumail gu sgiobalta ri biadh bruich, bidh fir a' feuchainn ri faighinn a-steach do dhìomhaireachd stuthan bìdh, gus na builleachdan phàrlamaid sin a tha air an sgrios ann an còcaireachd agus giollachd aithneachadh, agus an uairsin stuthan synthetigeach a chuir nan àite. Nach e amaideas a th' ann na buill-taghaidh riatanach sin a losgadh agus a sgrios le do làmhan fhèin, fàs tinn, seasamh air bruaich na h-uaighe agus an uairsin oidhirpean gun dòchas a dhèanamh gus thu fhèin a shàbhaladh tro dhòighean meallta? Feumaidh sinn cuimhneachadh nach eil na buill-taghaidh sin cuingealaichte ris na vitamain 40 agus 50 a dh'aithnicheas bith-eòlaichean. Tha uimhir dhiubh ann nach bi e comasach dealbh neo-mhearachdach a chruthachadh de na feartan càileachdail is cainneachdail aca airson mìltean de bhliadhnaichean ri teachd. Leig leinn creidsinn airson mionaid gum faod luchd-saidheans aon latha a bhith soirbheachail ann a bhith ag aithneachadh a h-uile seòrsa aca. An uairsin, gus dòighean fuadain a chuir an àite na buill-taghaidh a chaidh a thilgeil a-mach à cruithneachd a-mhàin, bidh feum air mìltean de òrdughan-cungaidh agus ullachadh airson a h-uile neach, gun a bhith a' bruidhinn air na cosgaisean casgach a tha na lùib.

Leis an rannsachadh a chaidh a dhèanamh air seòrsachan eadar-dhealaichte de mheasan, ghlasraich agus ghràinean, tha bith-eòlaichean a tha dèidheil air biadh fhèin a' dearbhadh gu bheil seilbh aig stuthan bìdh nàdarra airson cha mhòr a h-uile seòrsa galair a leigheas. Ach chan eil daoine airson aideachadh gum fuirich am fàs-bheairt daonna saor bho na galairean sin ma thèid a bhiadhadh a-mhàin air stuthan bìdh nàdarra bho leanabas air adhart. Bhon fhìor thoiseach tha an fhìor smaoineachadh mu bhith a' seachnadh biadh bruich a' toirt air falbh comas smaoineachadh gu soilleir, agus an uairsin bidh saidheans a' toirt a h-àite gu tràilleachd.

Chan fheum dotairean stuthan bìdh nàdarra a bhith air an cleachdadh mar dhòighean teirpeach a-mhàin sealach. Feumaidh iad a bhith air an ainmeachadh mar an aon bhiadh a tha iomchaidh don chi

Bidh mòran dhotairean adhartach a' càineadh leigheas dhrogaichean. Tha cuid dhiubh cho diombach leis na toraidhean neo-èifeachdach a fhuaireadh bho làimhseachadh dhrogaichean is gu bheil iad a' trèigsinn cleachdadh meidigeach agus a' toirt seachad iad fhèin a' sgrùdadh nan duilgheadasan bunaiteach a thaobh prophylaxis. Nam measg tha an lighiche ainmeil às an Eilbheis Bircher-Benner, bhon eòlas Gearmailteach a thug mi a-steach grunn eadar-theangachaidhean goirid anns an leabhar Armenian agam. Aig toiseach a dhreuchd meidigeach, thàinig Bircher Benner gu bhith mar s

Machine Translated by Google

mì-thoilichte leis na dòighean leigheis a th 'ann an-dràsta nuair a thachair e gu bhith eòlach air luachan beathachaidh stuthan bìdh nàdarra, thòisich e air na h-euslaintich aige a leigheas le cuideachadh bho bheathachadh nàdarra, gun dhrogaichean sam bith. Gu math luath chaidh àireamh mhòr de dh 'euslaintich, nach robh air an làimhseachadh gu soirbheachail le diofar dhotairean air feadh an t-saoghail gun toradh sam bith, chun an sanatorium aige ann an Zurich agus ann an ùine ghoirid fhuair iad leigheas iomlan le veganism amh.

Ach bha Bircher-Benner den bheachd gur e “dòigh therapach” a bh’ ann am biadh amh, chan ann mar an aon daithead a bha iomchaidh airson a h-uile duine. Mar gum biodh e mar dhleastanas air fir iad fhèin a bheathachadh air stuthan bìdh mì-nàdarrach dìreach bho òige agus an uairsin, às deidh dhaibh a bhith tinn, a bhith air an leigheas leis an “daithead teirpeach” nan aois adhartach. Ach bha adhbharan cinnteach aig a’ paradocs seo. An toiseach, chan eil duine san t-saoghal, eadhon am prìomh eòlaiche ann am beathachadh amh, Bircher-Benner, a tha a’ tuigsinn gur e tràilleachd a th’ ann an ithe bruich agus nach e acras no iarrtas bith-eòlasach a th’ anns a’ mhiann a tha daoine a’ faireachdainn airson biadh bruichte. na ceallan.

An uairsin, mar lighiche, bha Bircher-Benner air a thrèanadh gus galairean a bha ann mu thràth a leigheas. Cha bhiodh duine air cìsean sam bith a phàigheadh dha, no eadhon air a thoirt dha-rìribh, nam biodh e air tagradh poblach a dhèanamh airson siostam beathachaidh a bhiodh air mac an duine a chumail saor bho gach galair.

Aig an àm seo tha dà bheachd an aghaidh beathachadh.
Tha aon dhiubh a' dìon biadh amh, agus tha am fear eile a' fàgail biadh bruichte; tha aon dhiubh a’ tagradh veganism, is fheàrr leis an fhear eile daithead bheathaichean. A-nis chan e poilitigs a th’ ann an saidheans. Chan eil còir aig an duine aig a bheil beachd ceàrr a bheachdan mearachdach agus cronail a chuir air clann neo-chiontach. Is e fìor iarrtas na h-amannan againn gum bu chòir an dà shealladh sin a bhith air an sgrùdadh ann an cearcallan saidheansail is cultarail eadar-nàiseanta, gus an tèid am fear a tha ceàrr a chàineadh, fhad ‘s a dh’ fhaodar an fhìor fhear ainmeachadh don phoball agus a chuir ann an cleachdadh coitcheann.

Aig a 'chiad sealladh, tha na daoine sìmplidh sin nach eil airson a dhol a-steach do dhoimhneachd na trioblaid a' smaoineachadh nach e an rud as fheàrr a th 'ann an ithe amh rudeigin a ghabhas a thoirt gu buil gu luath agus nach bi fir ro deiseil airson an freumhachadh domhainn a thrèigsinn. cleachdaidhean. Ach is e seo guth an

Machine Translated by Google

tràilleachd, chan ann bho shaidheans. Feumaidh saidheans, ge-tà, a bhith air a sgaradh bho tràilleachd. Feumaidh sinn aideachadh an-toiseach gur e stuthan bìdh amh na stuthan amh fìor agus iomlan a tha iomchaidh airson an organachadh daonna, agus às deidh sin leig leis an fheadhainn a tha airson na stuthan amh aca fhèin agus an cuid cloinne a lughdachadh a rèir susbaint an cridheachan.

Anns a' chiad àite feumaidh sinn feum a dhèanamh den eòlas a gheibhear bho bhith ag ithe amh gus ceartachadh aig an aon àm air na beachdan meallta a tha cumanta ann an saidheans beathachaidh, a rèir a bheil na stuthan bìdh as riatanach air am meas mar chron, fhad 's a thathas a' moladh an fheadhainn a tha dha-rìribh cronail. slàn. Feumar a thuigsinn gu soilleir, gun eisgeachd, na cùisean sin uile far a bheil stuthan bìdh amh toirmisgte dha daoine lag, tinn, daoine a tha a' fulang le tinneasan stamag agus tinneasan eile, is e dìreach na stuthan bìdh toirmisgte sin a shlànaicheadh, a chumas suas agus a neartaicheas na h-euslaintich. .

Ann an leithid de chùisean chan eil e na cheist tuilleadh mu bhith a' briseadh droch chleachdadh. Air an làimh eile, tha an t-euslainteach a-nis ag iarraidh toradh, ach tha sinn ga dhiùltadh; tha e a' faireachdainn tinn le biadh bruichte, ach tha sinn a' cur impidh air beagan a bharrachd a bhith aige; spìonaidh sinn an toradh à làimh pàiste agus bheir sinn biadh bruich sìos a sgòrnan. Ann am faclan eile, bidh sinn a' luathachadh an cuid chrìochan le bhith gan toirt orra na dearbh bhiadhan sin a tha air a bhith ag adhbhrachadh an tinneis agus an neo-chomas ithe. Lùghdaichidh ceartachadh mì-thuigse den t-seòrsa seo leis fhèin an àireamh de bhàsan annasach 50 sa cheud.

Airson sinn fhìn a chreidsinn mu fhìrinn nan aithrisean sin an sin Chan eil ann an dòigh sam bith eile ach biadh amh a chuir an gnìomh airson beagan mhìosan, agus bu chòir an deuchainn seo a bhith air fheuchainn leis a h-uile duine ciallach. Is ann mar seo a chuirear crìoch dheireannach air na seallaidhean mearachdach agus contrarra a tha ann mu bheathachadh.

Mar thoradh air ithe amh na prionnsapalan bunaiteach beathachaidh a-nis fhathast cuingealaichte ri oilthighean agus ionadan rannsachaidh; an àite sin thig iad gu bhith nan cùisean air leth cudromach don chinne-daonna gu lèir. Dha daoine àbhaisteach, faodar ainmean saidheansail nam mìltean de bhiadhan, na foirmlean iom-fhillte aca agus na tuairisgeulan fada, sgìth de na feartan beathachaidh aca agus na buannachdan a tha còir a bhith air an geàrr-chunntas ann an trì.

Machine Translated by Google

faclan a-mhàin: RAW VEGAN FOOD, no an stuth amh iomlan airson bodhaig an duine.

Mar sin, bidh ithe amh a' tighinn gu bhith na shàr-mhath a bharrachd air saidheans leigheis, rud a tha furasta a mhìneachadh chan ann le foirmlean saidheansail, ach le loidsig, leis na dearbhaidhean aige mar laghan neo-sheasmhach nàdur agus na toraidhean bunaiteach a gheibhear bho eòlas bunaiteach.

Chan fhaod sinn gu bràth ionracas an duine amh a shàrachadh Stuthan

Tha an corp daonna na fhactaraidh iom-fhillte. Dh' fhaodadh e bhith air a mheas nas freagarraiche mar shaoghal mòr de fhactaraidhean agus shiostaman leis an fhaireachdainn gu bheil a h-uile cealla a thèid a thoirt air leth ann fhèin na fhactaraidh iom-fhillte a tha, na thionndadh fhèin, air a dhèanamh suas de ghrunn fhactaraidhean eile. Gu ruige seo, tha luchd-saidheans rannsachaidh air a bhith comasach air suas ri deich mìle pàirt a lorg anns gach cealla. Tha a h-uile gland no organ air a dhèanamh suas de mhiliards de cheallan mar sin, agus is ann bhon mheasgachadh de na fàireagan, na h-organan, na siostaman, an cnàimhneach agus an craiceann a tha an corp daonna air a chruthachadh.

Gus an urrainn dhaibh an gnìomhan a choileanadh gu ceart, feumaidh na factaraidhean agus na siostaman iom-fhillte sin a bhith air an toirt seachad le stuthan amh anns a bheil deichean de mhìltean de stuthan eadar-dhealaichte, agus tha dleastanas sònraichte aig gach fear dhiubh a bhith a' coileanadh ann am buidheann coitcheann an organsa daonna. Tha na stuthan sin uile air an togail le cuideachadh bho sholas na grèine agus tha iad stèidhichte ann am planntrais. Mar eisimpleir, tha sìol, duilleag no gràn arbhair ann fhèin a' toirt a-steach na stuthan beathachaidh sin uile a tha riatanach do fhàs-bheairt bheathaichean. A-nis, ged a tha na buill-phàrlamaid sin eadar-dhealaichte ann an diofar lusan a thaobh an cuid sgrìobhaidh agus rèiteachadh, chan eil seo gu diofar, oir às deidh an toirt a-steach don fhàs-bheairt tha iad air am briseadh sìos agus air an co-chur a-rithist, agus rè a 'phròiseas sin bidh aon stuth air atharrachadh gu stuth eile. Mar sin, is urrainn don fhàs-bheairt meud nan diofar stuthan-taghaidh atharrachadh a rèir a fheumalachdan, ach às aonais eileamaid cheimigeach sònraichte chan urrainn dha an eileamaid sin a tha a dhìth a thoirt gu bhith taobh a-staigh na h-organaig no eileamaid eile a chuir na àite.

Machine Translated by Google

Mar eisimpleir, cha robh e comasach faighinn a-mach anns an obair-lann dùmhlachd mòr sam bith de chalcium, vitamain no pròtanan ann an seamrag, ach is ann bho seamrag agus bho fheur a tha fhathast nas cumanta a bheir beathaichean am vitamain agus an t-salainn mhèinnearach gu lèir, agus a thogas iad na cnàmhan mòra aca. , feòil agus geir. Ann am faclan eile, an àite a' bhainne, an ìm, a' chàise, na brains, an grùthan agus an fheòil a tha daoine geàrr-fhradharc a' moladh mar stòran calcium, fosfair, vitamain agus pròtanan "làn-chothromach", faodaidh seamrag a-mhàin a bhith. air a mholadh, oir is ann à seamrag a thàinig na stuthan sin uile. Mar sin, tha e gu tur gun bhrìgh, gun luach agus eadhon cronail a bhith ag agairt gu bheil a leithid de bhiadh-bìdh beairteach ann an cuid de bhiotamain, fhad 's a tha fear eile ann am mèinnear sònraichte, oir, a bharrachd air daoine meallta agus troimh-chèile, chan eil tagraidhean mar sin a' frithealadh. adhbhar feumail sam bith.

Is e prìomh dhleastanasan stuthan beathachaidh anns a' bhodhaig trì-fhillte. An toiseach, bidh iad nan stuth togail airson togail agus ùrachadh cheallan; an uairsin bidh iad a' toirt a-mach an lùth riatanach airson na ceallan sin a chuir an sàs agus blàths a thoirt don bhodhaig, agus mu dheireadh, bidh iad a' toirt seachad na stuthan amh a dh' fheumar airson an gnìomhachd cinneasach dha na ceallan sònraichte.

Tha e deatamach gum bi sinn a' coimhead às dèidh ar n-àrainn leis an aon chùram 's a tha neach-dèanamh a' coimhead às dèidh an fhactaraidh aige. A rèir sin, airson obrachadh nan gnìomhan trì-fhillte roimhe seo feumaidh sinn na stuthan beathachaidh riatanach uile a thoirt don bhodhaig againn gu h-iomlan agus anns na h-aon chuibhreannan cothromach agus a tha nàdur gan taisbeanadh dhuinn. Rud eile, ma tha easbhaidh ann an gin de na buill-phàrlamaid, bidh e do-sheachanta gum bi droch bhuaidh aig an fhìrinn seo air togail agus obrachadh na h-organaig.

Ach ciamar a dhèiligeas duine sìobhalta an latha an-diugh ri a chorp fhèin? Bidh e a' sgapadh, a' losgadh, a' marbhadh agus a' cur dragh air ionracas a stuthan amh agus an uairsin a' lìonadh a stamag air thuaiream leis na cuirp mharbh is puinnseanta. San dòigh seo, faodaidh an caitheamh aige de stuth-taghaidh sònraichte a bhith nas àirde na riatanasan àbhaisteach na h-organaig aige ceudan de thursan, le easbhaidh co-fhreagarrach ann an in-ghabhail cuid de roinn-taghaidh eile.

Machine Translated by Google

A-mach à feòil bruich, aran geal, macaroni, rus, siùcairean, ìm air a shoilleireachadh agus margarine air an toirt a-mach ceallan neo-chomasach, dìosganach de structar gu math sìmplidh, fo chuideam a bhios an tràillear bìdh a 'seasamh. Is urrainn do luchd-saidheans rannsachaidh dearbhadh gu furasta gun robh cus tana, mar as trice, an cois eas-òrdughan daonna bho chionn 50, 100 no 200 bliadhna. Anns na làithean sin, bha barrachd cumhachd an aghaidh an duine agus bha an corp daonna comasach air seasamh an aghaidh stuthan bìdh mì-nàdarrach agus casg a chuir air toirt a-steach meudan neo-àbhaisteach de leithid de stuthan le bhith a' call biadh, a' bhuineach, a' cuir a-mach agus dòighean eile mar sin. Ach, an ceann ùine, bidh an corp daonna a 'toirt buaidh air cuideam stuthan bìdh a tha air a thionndadh, "a' gabhail ris" dhaibh fhèin, agus a 'toirt cothrom dha na pàistean aca a bhith a' fàs nas luaithe agus cho dona 'sa tha an aghaidhean. B' iad na daoine sin a' chiad fheadhainn a thog agus an uairsin a chumadh ceallan neo-ghnìomhach sìmplidh, gun luach a rèir an structair fhèin. Sin as coireach nach eil caolas an-diugh cho cumanta agus gu bheil an saoghal air a lìonadh leis a' chorp gràndа, mì-nà

An-diugh, tha mòran chloinne air am breith le eallach uamhasach gun luach agus ceallan neo-ghnìomhach. Tha am pàrantan sìmplidh-inntinn moiteil às cho làidir sa tha an leanaban agus cho mòr sa tha an aghaidhean. Air uairean tha an uireasbhuidh so cho mòr 's gu bheil e a' cur eagail orrasan a thuigeas a fhìor nàdur. Ach, tha daoine gòrach a' riochdachadh na h-uamhasan sin air na pasganan de bhiadh pàisde aca mar chomharran cinnteach air deagh shlàinte.

Bidh an organachadh daonna a' dèanamh oidhirpean mòra gus àrdachadh neo-riaghailteach nan ceallan dìosganach agus gun fheum a chumail fo smachd, le bhith gan sgaoileadh thairis air a h-uile pàirt saor den bhodhaig: aig na h-oirean àrda is ìosal, timcheall an smiogaid, fo chraiceann a' bhroinn. agus na cromagan, agus an àiteachan eile. Tha e a' tachairt, ge-tà, gum bi cuid de na ceallan sin uaireannan a' faighinn air falbh an smachd sin, gus iad fhèin a sgaradh bho bheatha choitcheann, a bhith neo-eisimeileach, gus beatha fa-leth a thòiseachadh agus iomadachadh gun chrìoch. Glè thric bidh am fàs-bheairt a' soirbheachadh le bhith a' cumail buidhnean de na ceallan sin ann an aon àite agus gan casg bho bhith a' sgapadh. Canar “neoplasm neoplasmach” no “tumor neo-àbhaisteach” ris an fhàs a thig às an uairsin agus feumar a dhealachadh bhon fhàs sin a tha a' sgaoileadh gu saor gu diofar phàirtean den bhodhaig.

Machine Translated by Google

gus soirbheachadh air pròtainean (agus gu sònraichte pròtainean bheathaichean), ris an canar “neoplasm malignant” no dìreach mar aillse.

Feumar cuideam a chuir air nach e còcaireachd an aon fheart a tha ag adhbhrachadh call ann an luach beathachaidh stuthan bìdh. Tha flùr geal agus rus snasta nan stuthan bìdh cronail eadhon nuair a bhios iad gan ithe amh. Chan eil eadhon connlach tiormaichte na stuth bìdh foirfe, a dh’ aindeoin gu bheil e comasach dha creutair beò a chumail beò. Dh’ fhaodadh an stuth bìdh foirfe a bhith na stalc a’ chruithneachd còmhla ris a’ chluais, ma dh’ ithear uaine as t-samhradh agus tioram sa gheamhradh. Airson a’ bhò agus na caoraich chan urrainnear am feur cumanta air a’ bheinn a mheas mar bhiadh foirfe. Tha na beathaichean sin air a dhol tro mean-fhàs ann an nàdar an-asgaidh, ag ithe feur, duilleagan, measan agus glasraich aig an aon àm. Sin as coireach gu bheil cùisean sònraichte de ghalaran a’ nochdadh am measg nam beathaichean sin a chaidh a dhiùltadh, tro eadar-theachd an duine, na stuthan bìdh a rèir riatanasan nan ceallan aca. Gidheadh, aig àm sam bith chan eil buill-bodhaig bheathaichean a tha ag ithe na feur as cumanta fo chunnartan mar a tha daoine; ni mo a tha mio-raic cho uamhas riu-san 's a tha iad dhuinne, air an aobhar simplidh 's nach 'eil cidsin aca. Mura biodh e comasach na feartan àrda a tha aig ceallan àbhaisteach a thoirt do na ceallan aillse agus an toirt air ais gu uchd na coimhearsnachd le bhith a’ caitheamh mheasan, a tha gu dearbh bochd ann am pròtanan, ach beairteach ann am vitamain agus stuthan eile den bhodhaig. an luach beathachaidh as àirde, mar sin cha bhith droga sam bith air an talamh comasach air an obair sin a choileanadh. Tha a h-uile oidhirp air aillse a leigheas tro chungaidh-leigheis agus obair-lannsa gu tur neo-chinnteach agus tha iad air an èigneachadh gu fàiligeadh gu tur. Ach cha bu chòir do dhuine ciallach a bhith a’ fulang le aillse mura cuir e dragh air ionracas a stuthan amh.

Mar sin, chan eil comas aig na ceallan a tha air an dèanamh le cearc agus rus, brot, grùthan broil, aran is ìm, mil, silidh agus siùcairean obair fheumail sam bith a dhèanamh. Tha ceallan gnìomhach, speisealta agus gu tur fallain a 'chorp daonna air am breith a-mhàin de mheasan agus glasraich amh; ann am faclan eile, de na pròtanan sin a bheir a-steach do chorp an duine na mìltean de dhiofar stuthan beathachaidh nan staid nàdarra agus beò, agus a bhios an tràillear bìdh ag amas air ithe uaireannan mar sheòrsa de shòghalachd “neo-mhothachail”. Bu chòir a h-uile duine a-nis

Machine Translated by Google

a bhith comasach air tuigsinn cho mòr sa tha an eucoir a rinn am pàrant a tha ag innse don leanabh aice gun a bhith a 'milleadh a mhiann le measan ron dinnear oir feumaidh e biadh a ghabhail a dh' aithghearr. Tha seo co-ionann ri bhith ag innse dha gun a bhith ag ithe na mìltean de dhiofar stuthan amh a tha riatanach don fhàs-bheairt aige nan staid nàdarra agus beò, ach feitheamh ri cuirp marbh agus gun bheatha cuid dhiubh, a tha i a' dol a thoirt dha. luath ann an cruth bìdh.

Tha luchd-ithe bruich toilichte leis a' bheachd gu bheil na biadhan a bhios iad ag ithe beairteach ann an calaraidhean. A-nis, chan urrainn dha calraidhean a bhith feumail ach nuair a thèid làn bhuannachd a ghabhail dhiubh. Nuair a tha an àireamh de cheallan fèitheach beag, agus eadhon an fheadhainn lag, le galair agus gun elasticity, tha am pàirt as motha de na calaraidhean fhathast gun chleachdadh agus, às deidh dha mòran trioblaid adhbhrachadh don bhodhaig, fàg an organachadh ann an cruth gun iarraidh. teas, agus tha iad caillte gun aobhar. Nuair a bhios sinn a' lasadh teine san adhar, tha lùth an teine sin air a chall gun fheum, ach nuair a loisgeas sinn an teine sin ann an motair factaraidh, bidh e a' frithealadh an adhbhair aige gu h-iomlan. Le bhith a' cleachdadh biadhan bruichte, bidh an tràilleach bìdh a' toirt a-steach don bhodhaig aige in-ghabhail de chalaraidhean trì no ceithir tursan nas àirde na riatanasan gnìomh na h-organaig aige. Bidh na calaraidhean a gheibhear bho bhiadhan amh a' frithealadh an adhbhair aca gu h-iomlan, leis gu bheil na stuthan bìdh sin an cois na factaran uile a tha riatanach airson na calaraidhean sin a chleachdadh.

Bu chòir gum biodh e mar dhleastanas air bith-eòlaichean agus dotairean daoine a bhrosnachadh gun a bhith a' sgaradh na buill-taghaidh beathachaidh bho chèile, ach an-còmhnaidh gan ithe còmhla, anns na cuibhreannan cothromach nàdarrach aca agus leis na ceallan beò aca. Cha bu chòir dhaibh a-riamh bruidhinn mu cho feumail 'sa tha luchd-taghaidh beathachaidh fa leth, ach bu chòir dhaibh cuideam a chur air cho neo-sheasmhachd; dìreach mar a tha sinn a 'meas purrachd peatrail chan ann a-mhàin feumail airson an itealan, ach mar rud riatanach. Cha bu chòir dhaibh a-riamh bruidhinn mu na buannachdan bho bhiotamain sònraichte sam bith, ach bu chòir dhaibh cuideam a chuir air na cunnartan a tha an lùib a bhith a' cur dragh air an ionracas agus gan sgrios.

Machine Translated by Google

San fharsaingeachd, faodar geàrr-chunntas a dhèanamh air saidheans beathachaidh gu lèir ann an dà phrìomh phuing agus dragh a chuir air mac an duine:

1. Bu chòir ceallan beò a bhith ann am beathachadh daonna. A-mhàin tha na feartan gu lèir aig na stuthan bìdh sin anns a bheil ceallan beò gus coinneachadh ri iarrtasan an fhàs-bheairt daonna. Chan e necrophagous a th' ann an duine. Cha b' urrainn e bhi ni's mò na feòil-itheach na bhi 'glacadh cuileag 's an adhar agus a shlugadh beò, no a' creach a reubadh 'n a bloighean mar bheathach fiadhaich, agus 'ga shlugadh suas le 'uile shion agus a chnàmhan ri bhrùchdadh.

2.Tha an dà chuid buidhnean glasraich cumanta agus roghainn ann an nàdar. Is e na buidhnean glasraich as foirfe agus as beathachaidh na seòrsaichean as fheàrr de mheasan, glasraich uaine, gràin agus freumhan.

Le bhith ag ithe biadh bruich, bidh an duine a' dùnadh a mhiann le trì de cheithir seòrsaichean de stuthan truaillidh agus a' toirt air falbh an fhàs-bheairt aige de na mìltean de luchd-taghaidh riatanach eile. Is e dearbhadh iongantach air a' bheachd seo gu bheil e duilich am measg mhìltean de òrdughan meidigeach fear a lorg anns nach eil cuid de bhiotamain no eile air a shònrachadh, ach is gann gun coinnich thu ri cungaidh far a bheil ainmean pròtainean, geir agus gualaisg air an ainmeachadh.

Ann an ùine ghoirid, tha slàinte foirfe aig duine nuair a bhios e ag ithe biadhan vegan amh a-mhàin, tha e tinn chun na h-ìre gu bheil e ag ithe biadh bruich agus bidh e a' bàsachadh nuair a bhios e beò a-mhàin air daithead mar sin.

Mar a tha Galaran air am breith

Gabhamaid gland a tha air a dhèanamh suas de bhilleanan de cheallan. Tha iomadh seòrsa anns na ceallan sin, agus tha a dhleastanas no dleastanas sònraichte aig gach fear dhiubh a choileanadh. Mar sin, tha ceallan fèitheach agus ceallan epithelial ann, agus tha ceallan neoni agus ceallan ann airson iomadh adhbhar eile. Ach is e prìomh obair cheallan gland sònraichte sam bith an secretion de lionntan.

Tha làn cheallan aig fàireagan duine a bhios ag ithe biadh bruich, is dòcha eadhon nas motha, ach chan eil ach cairteal no còigeamh cuid dhiubh iomchaidh airson obair fheumail sam bith, agus chan eil sin gu leòr. Pròtain

Machine Translated by Google

leis fhèin, gu h-àraidh am pròtain bheathaichean marbh a tha air a mheas le daoine geàrr-fhradharc mar an stuth togail foirfe, aig a' char as motha as urrainn a thighinn gu bith ach an structar as sìmplidh de chealla gun chumadh, neo-chomasach agus gun fheum de sheòrsa prìomhadail. Anns an structar aca, tha na ceallan sin coltach ris na fàs-bheairtean prìomhadail sin den charactar as bunaitiche a nochd an toiseach air an talamh anns na h-ìrean as tràithe de leasachadh mean-fhàs agus a chaidh a thogail leis an stuth togail as cumanta: pròtanan, geir agus gualaisg.

Anns na milleanan de linntean ri teachd, ge-tà, tha na fàs-bheairtean aon-cheallach prìomhadail sin air a dhol tro phròiseas mean-fhàs fada le cuideachadh bho stuthan beathachaidh den chàileachd as àirde, is e sin na vitamain agus na mèinnirean a tha aithnichte agus neo-aithnichte dhuinn.
Rè an mean-fhàs sin leasaich iad agus tha iad air grunn fhàs-bheairtean nas iom-fhillte a bhreith. Chì sinn ath-aithris ghoirid air an leasachadh eachdraidheil seo de fhàs-bheairtean ann an embryo beathach, bhon mhionaid a tha e torrach gu làn leasachadh. Tha an aon phròiseas air ath-aithris rè leasachadh ceallan daonna fa leth.

Ann an gland sònraichte, tha uidheamachdan sònraichte aig a h-uile cealla sònraichte, nach urrainnear a chuir air dòigh agus a dhèanamh gus comas obair ghnìomhach fhaighinn le bhith a' toirt seachad stuthan beathachaidh sònraichte.
A-nis, faodaidh na stuthan amh a tha riatanach airson gnìomhan cinneasach nan dòighean sin a bhith air an toirt seachad le stuthan bìdh amh a-mhàin. Chan urrainn dha seillean mil a dhèanamh bho neachtar flùraichean bruich!

Nuair nach bi na buill-taghaidh sònraichte a' ruighinn a' chill ann am meudan gu leòr, bidh an leasachadh aige a' slaodadh sìos no dh' fhaodadh e stad. Tha seo ag adhbhrachadh grunn cheallan le galair, leithid ceallan geir, anaplastic, malignant no aillse, macrophages, megakaryocytes, polykaryocytes, agus mar sin air adhart.

Mar sin, chan e a-mhàin gu bheil a 'mhòr-chuid de cheallan an gland sin nach eil coileanadh speisealachadh (eadar-dhealachadh), ach cuideachd chan eil na stuthan amh a tha riatanach airson secretion lionntan a 'ruigsinn na beagan cheallan a tha fhathast a' cumail an comas a bhith ag obair agus mar thoradh air nach urrainn don ghland an ìre toraidh cheart a chumail suas. Is ann mar so a tha an gland

Machine Translated by Google

fo bhuaidh galair. Faodaidh leasachadh neo-thaitneach agus gnìomhachd neo-iomchaidh nan ceallan tachairt anns a h-uile buidheann agus siostam eile, a 'ciallachadh gu bheil galaran co-fhreagarrach ann.

Uaireannan thèid gland no organ sònraichte a mhilleadh gu ìre cho mòr gu bheil e do-sheachanta a thoirt air falbh. An àite a bhith a' gabhail ris na ceumannan as nàdarraiche gus casg a chuir air sgrios na h-organaig sin sa chiad àite, bidh fir a' gabhail an trioblaid as motha airson a thoirt air falbh agus an uairsin moiteil às coileanadh a leithid de mhìorbhail. Dha neach vegan amh tha e gu math soilleir nach urrainn do dhrogaichean sam bith cealla crìonadh a thoirt air ais chun t-suidheachadh àbhaisteach aige agus tilleadh thuige a comas obrach ceart.

Chan eil eagal air an neach-ithe amh mu mhicroban, oir tha e air a dhìon 'nan aghaidh le feachdan nàdurra. Chan urrainn dha microbes cron a dhèanamh air ceallan làn-leasaichte agus sònraichte (diofaraichte). Sgaoil iad an creachadh air na ceallan lag agus mìn.

Ann an da-rìribh tha an neach-ithe bruich mar thoradh air a' bheagan de bhiadh amh a bhios e uaireannan ag ithe dìreach airson toileachas, gun a bhith a' toirt aire don làn chudromachd aca. A-nis, a chionn 's gu bheil an fhàs-bheairt daonna comasach air a bhith beò air tomhas iongantach beag de bheathachadh, is leòr na tomhasan beaga sin de bhiadh amh airson a chumail beò airson ùine.

An-diugh, mar as trice bidh eadhon na h-eòlaichean beathachaidh as motha den bheachd gur e putrefaction agus truailleadh na h-aon lochdan air stuthan bìdh. Tha iad den bheachd gu bheil iad beathachail, fallain agus àbhaisteach a h-uile biadh a tha ùr, glan agus "air a dheagh chòcaireachd". Chan eil e coltach gu bheil dìth mhìltean de luchd-taghaidh riatanach annta a' cur dragh orra idir. Nuair a chuireas iad an cuimhne mu dheidhinn, freagraidh iad gu bheil iad ag ithe mheasan cuideachd. Is e freagairt fìor gun chiall a tha seo. Tha galairean na h-organaig daonna a' tighinn bhon fhìor fhìrinn gu bheil sinn a 'sgaradh na buill-taghaidh beathachaidh bho chèile agus an uairsin gan ithe air leth, mar gum biodh le cothrom, gun phlana ceart sam bith.

Feumar luach beathachaidh stuthan bìdh a shireadh chan ann anns a' mheasgachadh de bhiadh a chaidh ithe, ach anns a' mheasgachadh de na buill-phàrlamaid a bhios a' dèanamh suas

Machine Translated by Google

na stuthan bìdh sin. Tha am feur as cumanta, ann fhèin, nas beairtiche ann am meud a bhiadhan beathachaidh agus an cruinneachadh gu lèir de mhòran shoithichean air am frithealadh anns na fèistean as inntinniche. Is e seo breithneachadh saidheans.

Bidh grunn cho-labhairtean meidigeach a' gabhail àite airson casg a chuir air galairean far am bi prìomh riochdairean saidheans meidigeach a' cruinneachadh bùird làn sgeadachadh airson an dìnnearan às deidh dhaibh bruidhinn airson uairean a thìde air cuspairean àrd-sgoile. An uairsin, a 'toirt aire do na stuthan bìdh bunaiteach agus làn-chothromach, a tha air an cruthachadh anns an obair-lann nàdair iongantach airson casg a chur air galaran agus anns a bheil mìltean de stuthan beò, bidh iad gan lìonadh fhèin tro shoithichean leis na cuirp marbh agus marbh. Nas miosa fhathast, tha mòran dhiubh, a thaobh beathachadh nàdarra nach eil buileach riatanach, a 'crìochnachadh am pròg ram beathachaidh le cofaidh is toitean. Leig le dotairean mo leisgeul airson an teann seo, ach às deidh beagan cnuasachaidh feumaidh iad gu cinnteach aontachadh nach e seo an siostam beathachaidh ceart agus gu bheil an t-àm ann beachdachadh gu mòr air atharrachadh bunaiteach a dhèanamh anns na cleachdaidhean beathachaidh mearachdach a th' ann an-dràsta.

Aig aon àm ann an cuid de dhùthchannan Àisianach, bha eucoirich a chaidh a dhìteadh gu bàs air am biathadh air daithead feòil bruich a-mhàin. Mar as trice bhàsaich iad taobh a-staigh 28-30 latha, ach ma thig an acras gu lèir faodaidh fear fuireach beò cho fada ri 70 latha. Tha seo a' ciallachadh nach e a-mhàin gur e droch bhiadh a th' ann am feòil bruich, ach, leis na tocsainnean a bhios e a' dèanamh, is e fìor phuinnsean a th' ann a bhios a' marbhadh duine ann an ùine gu math goirid.

Tha fios sa chumantas gu bheil daoine a bhios ag ithe cus de rus snasta fo ùmhlachd beriberi, a bhios a' marbhadh an euslaintich às deidh dha mòran fulangas adhbhrachadh. A-nis is dòcha gur e polyneuritis an comharra as cudromaiche de beriberi, ach chan e seo an aon chomharra den ghalar; chan eil ann ach aon de àireamh mhòr de chomharran. Chan e easbhaidh de bhiotamain B1 an aon adhbhar airson a' ghalair seo, mar a thathar an dùil san fharsaingeachd. Chan eil gin de na vitamain aithnichte no neo-aithnichte ann an rus snasta. Aran geal agus, san fharsaingeachd, a h-uile ullachadh

Machine Translated by Google

tha na h-aon fheartan aig flùr geal ri rus snasta. Tha an aon rud fìor mu shiùcair fuadain agus geir shoilleir, a tha nan riochdairean bho dìreach aon no am fear eile de na mìltean de luchd-taghaidh beathachaidh.

Is e na stuthan bìdh gu h-àrd, a tha mar phrìomh dhaithead an neach-ithe bruich, na prìomh nithean a dh' adhbhraicheas bàs, is e a-mhàin gu bheil iad a 'marbhadh neach fo stiùir a' bhuineach, galairean gabhaltach, reumatism, gout, sglerosis, tinneas an t-siùcair, apoplexy, aillse agus grunn galairean eile.
Aig amannan bidh iad a' marbhadh aig aois dìreach bliadhna, aig amannan eile aig aois còig, 10, 50 no 70, a rèir na cuibhreannan coimeasach den dà sheòrsa de bhiadh a thathas ag ithe (biadhan bruichte agus beathachadh amh) agus an ìre de bhiadh oighreachail. an-aghaidh air a chuir chun neach fa leth.

Mar thoradh air droch bheathachadh, an-diugh tha mòran mhàthraichean aig nach eil bainne airson an cuid leanaban a altramachadh, agus mar sin bidh cuid dhiubh a' biathadh an cuid leanaban air bainne tiormaichte, briosgaidean, aran geal agus tì. Gu nàdarra, tha an leanabh a 'tòiseachadh a' fàs sgìth agus fo mhulad. Tha ospadalan chloinne agus dìlleachdan an t-saoghail làn de dh'euslaintich mar sin.

Tha e gu leòr airson a leithid de chlann a thoirt seachad ach dà tumadair sùgh mheasan a h-uile latha, aÿchum gum faigh iad air ais gu tur an slàinte ann an cola-deug.
Ach bidh luchd-daithead a tha dèidheil air biadh, a' seachnadh an fheum air measan, a' dèanamh a h-uile seòrsa de dheuchainnean dòrainneach air bodhaig an leanaibh, agus às deidh dhaibh na boinneagan fala mu dheireadh a tharraing bhuaithe, bidh iad a' feuchainn ri a bheathachadh le bainne tiormaichte, earrannan feòil. , vitamain fuadain agus diofar dhrogaichean. Ann am faclan eile, a 'toirt aire do chothromachadh co-chòrdail nan co-phàirtean beathachaidh a tha air an toirt seachad gu saor-thoileach le nàdar, bidh iad a' tòiseachadh a 'dèanamh dheuchainnean air corp an leanabh sin le bhith a' cleachdadh beagan de luchd-taghaidh mu bheil iad air beagan eòlais fhaighinn anns na deuchainn-lannan aca. Mura faigh an leanabh sin stuth bìdh nàdarra dòigh air choireigin, gheibh e gu cinnteach bàs agus bidh a leithid de bhàsan, gu dearbh, a' tachairt nam mìltean. Ach, an rud a tha fhathast nas uamhasach, chan eil mòran de luchd-daithead naive a' leigeil le clann mar sin measan amh ithe leis a' bheachd nach bi na stamagan lag aca comasach air a chnàmh no, aig a' char as fheàrr, gum fàg iad ceist an toraidh mar a thogras iad. pàrantan na cloinne, a thaobh

Machine Translated by Google

tha e mar shòghalachd neo-riatanach agus glè bheag de chudromachd. Fianais gum faigh thu ann am mòran ospadalan feòil, briosgaidean, bainne tiormaichte, siùcar, tì, margarine, rus, aran geal, vitamain fuadain agus cungaidhean cho mòr ‘s as toil leat, ach chan fhaic thu aon inneal airson measan a bhrùthadh. sùgh, agus chan eil ceannach mheasan eadhon èigneachail. Tha dusanan de chuirp chloinne air an toirt a-mach à ospadalan mar sin, ach chan eil duine airson an siostam beathachaidh mì-nàdarrach a chumail cunntachail airson na bàis sin.

Bidh mi ag ath-thagradh gu faireachdainnean daonnachd nan dotairean gu lèir. Leig leotha beachdachadh gu cruaidh air a 'chùis seo. Bidh mi a’ faighneachd do gach òraidiche oilthigh agus do gach buidheann cunntachail agus ministrealachd slàinte anns gach dùthaich air an t-saoghal a bheil iad iomagaineach airson slàinte is sunnd an cuid dhaoine no nach eil. Ma tha, feumaidh iad tòiseachadh ag obair gun dàil. Chan e dìreach barailean a th’ anns na h-aithrisean agam, ach fìrinnean do-chreidsinneach, a tha mi a’ taisbeanadh don leughadair chan ann mar thoradh air deuchainnean mu mhucan-gini, ach le eisimpleir beò mo theaghlaich agus mi-fhìn.

Is e an dòigh as fheàrr air tinneasan a bhacadh agus a leigheas agus aig an aon àm àrdachadh inbhe bith-beò a bhith aig a h-uile ministrealachd slàinte buidseat beag a chuir an dàrna taobh airson roinnean fiosrachaidh a stèidheachadh, leis an adhbhar sònraichte a bhith a’ toirt aire don mhòr-shluagh. an cron air a dhèanamh le còcaireachd, a bharrachd air stuthan bìdh anns nach eil vitamain, gu sònraichte aran geal, rus, feòil, geir shoilleir, siùcar, tì, cofaidh, deochan alcol agus neo-dheoch làidir. Bu chòir dhaibh an uairsin ìmpidh a chuir air daoine caitheamh bìdh bruich a lughdachadh cho fada ‘s a ghabhas agus atharrachaidhean mean air mhean a thoirt a-steach do na cleachdaidhean beathachaidh aca.

Gu nàdarra, leis nach eil a h-uile duine ciallach, chan eil e comasach a h-uile duine a dhèanamh na neach-ithe amh uile aig an aon àm, ach tha e deatamach gum fàs daoine eòlach air stuthan amh ceart nam bodhaigean dìreach bhon leanabas aca, gus iad fhèin a shaoradh bho claon-bhreith mearachdach agus cunnartach, agus bu chòir a thoirt fa-near nach e brot cearc, rus, gearran, uighean agus steak feòil-mart a bheir slàinte is neart dhaibh fhèin agus don chloinn, ach cruithneachd sprouted, curranan, tomatoan, cnothan, fìon-dhearcan is msaa. A’ gabhail mo chùis fhìn mar eisimpleir, mar thoradh air a bhith ag ithe feòil agus biadhan bruich eile airson 52 bliadhna, bha mi air mo neart gu lèir a chall agus b’ urrainn dhomh

Machine Translated by Google

na bi a 'dol suas dà cheum gun a bhith a' faireachdainn gun anail; ach an diugh, an deigh dhomh ochd bliadhna a sheachnadh o bhiadh bruichte, is urrainn mi ruith suas bheanntan cho furasda.

Chan eil fhios 'am dè an t-adhbhar saidheansail a th' ann an-diugh aig mòran de dhachaighean chloinne agus sgoiltean-àraich latha bidh iad a' cur bhogsaichean bhriosgaidean gu làimh na cloinne, gus iad fhèin a chuideachadh nuair a thogras iad. Bu chòir basgaidean de mheasan ùra, curranan, cucumbers agus tomatoan as t-samhradh a chuir an àite bogsaichean de na stuthan cunnartach sin, agus measan tiormaichte sa gheamhradh, às am bu chòir leigeil le clann ithe gu saor agus cho mòr ‘s as toil leotha aig a h-uile uair. den latha. An uairsin chì a h-uile duine mar a thòisicheas clann, le fìor laghan nàdur, air measan ithe an àite biadh air a lughdachadh, agus mar sin a’ dearbhadh an slàinte len làmhan fhèin.

Bu chòir gabhail ris an t-siostam ithe amh ann an ospadalan airson a h-uile seòrsa Bu chòir fios a bhith aig euslaintich agus am poball mu na toraidhean a gheibhear. Faodar ath-leasachaidhean glè fheumail a dhèanamh ann an taighean-bìdh poblach. Gun a bhith a’ toirt air falbh gu tur na tràillean bìdh bho “toileachas” biadh bruich, marbhtach mar a tha iad, aig an àm seo, tha e comasach an àireamh aca a lughdachadh co-dhiù 50 sa cheud agus saladan ùra agus compotes amh a chuir nan àite, agus le bhith an iomadach seòrsa de mheasan an ràithe. San dòigh seo, chan e a-mhàin gum fàs biadhan nas eadar-mheasgte agus nas tlachdmhoire, ach thèid slàinte nan daoine a dhaingneachadh cuideachd, agus thèid sàbhaladh mòr a thoirt don eaconamaidh phoblach.

Cho luath ‘s a bhios am poball eòlach air na cronan a nì biadh bruich, feuchaidh iad ri an seachnadh. Lorgar cuideachd, àireamh mhòr de dhaoine ciallach a bhios, a 'bàthadh guth an tràilleachd, a' leantainn ar n-eisimpleir agus le bhith a 'cleachdadh ithe amh iomlan a' dearbhadh slàinte iomlan dhaibh fhèin agus an teaghlaichean. Tuigidh daoine a chaill a h-uile dòchas airson faighinn seachad air no a tha air an mì-dhealbhadh le corpas mì-nàdarrach, le bhith a’ cumail sùil gheur air biadh amh, gun tèid aca air an t-slàinte a bha iad a-riamh a’ bruadar taobh a-staigh beagan mhìosan.

Machine Translated by Google

Bidh daoine a' foillseachadh grunn leabhraichean gus an leigheas-leigheis a nochdadh feartan mheasan is ghlasraich air leth, leithid gràinneanan, cinn-latha, ùbhlan, organan, uinneanan no radishes, agus le bhith a' leasachadh dhòighean sònraichte airson an ithe, bidh iad a' feuchainn ris na h-obraichean sin a thasgadh ann an dòigh imeachdan saidheansail. Gu dearbh, tha a h-uile seòrsa de phlanntaichean amh a ghabhas ithe nan beathachadh foirfe agus tha na h-aon fheartan aca. Ge bith dè an galar a tha neach a 'fulang, bidh iad a' coinneachadh ri iarrtasan na h-organaig, bidh iad a 'riaghladh gnìomhan nam buidhnean, bidh iad a' toirt air ais slàinte an euslaintich. Bu chòir fiosrachadh mu leithid de fhìrinnean a bhith air a chuir gu cothrom don phoball an-asgaidh, leis gu bheil e mì-dhaonna airgead sam bith fhaighinn airson a leithid de chomhairle.

Tha daithead neach-ithe bruich làn de contrarrachdan marbhtach. Ann an iomadh cùis thathar a 'moladh stuthan bìdh cronail a bhith feumail, fhad' sa tha feadhainn gu math riatanach air an riochdachadh mar chron agus tha iad toirmisgte gu tur. Tha seo air sgàth gu bheil eòlas luchd-ithe bruich stèidhichte air a' bhuaidh a tha aig biadhan sa bhad, follaiseach agus contrarra agus air an àireamhachadh mearachdach a chaidh a dhèanamh san obair-lann. Bidh milleanan de dhaoine neo-chiontach a' bàsachadh mar thoradh air an àireamhachadh a tha an aghaidh a chèile agus mearachdach.

Is e an stiùireadh as earbsaiche eòlas bunaiteach agus foirfe an neach-ithe amh, agus mar thoradh air an sin tha na mearachdan, na contrarrachdan agus na mì-thuigse a tha ann an saidheans meidigeach, san fharsaingeachd, agus ann an dietetics gu sònraichte, air an toirt am follais agus air an ceartachadh aon uair. dha na h-uile. Feumar eisimpleirean den eòlas sin iomadachadh fad is farsaing agus eòlas a thoirt don chinne-daonna gu lèir air na toraidhean a gheibhear.

Is e an eucoir as miosa a th 'ann a bhith a' cleachdadh leanabh ùr-bhreith ri stuthan bruich

Nuair a thig e am follais don h-uile duine gur e cleachdadh mì-nàdarrach a th' ann an ithe-bruich, gur e as coireach ri gach tinneas daonna agus gur e tràilleachd cho uamhasach a th' ann, aon uair 's gu bheil duine a' tuiteam na chreach dha grèim gun aithreachas, is ann ainneamh a bhios an neach-fulang comasach air saoradh. e fèin a rìs as a glieallaibh. Dè a' chòir a tha aig duine ciallach a thoirt a-steach do fhàs-bheairt an

Machine Translated by Google

leanabh ùr-bhreith neo-chiontach le a làmhan fhèin? Dè a' chòir a th' aice air buill-bodhaig a pàisde bhig a chreachadh le biadhan a chaidh a losgadh, a sgrios, a mharbhadh san teine? Nach e an eucoir as neo-thruaillidhe de na h-uile, nach ann an da-rìribh a tha e na mharbhadh, na fhaltachd bhrùideil? Mharbh mi fhein mo dhithis chloinne ghaolach le m' lamhan fhein air an doigh sin, agus tha mi gu math mothachail air meud na h-eucoir.

Gu fìrinneach, is e filicides a th' anns a h-uile pàrant a tha dèidheil air biadh. Anns an latha an-diugh linn chan eil duine a 'bàsachadh bàs nàdarra. Tha a h-uile bàs mar thoradh air galairean a tha air adhbhrachadh le biadh bruich, agus is e na daoine a tha a' teagasg clann biadh bruich ithe am pàrantan. Feumaidh pàrantan a tha ag ithe còcaireachd làn thuigsinn gu bheil an t-uallach airson a h-uile tinneas agus eas-òrdugh anns a 'chloinn aca a' laighe gu ceàrnagach air an guailnean fhèin. Feumaidh iad a' chùis seo a thomhas gu mòr mus lean iad orra leis a' chùrsa àbhaisteach aca. Tha bun-stèidh gach aillse no stròc cridhe air a chuir sìos leis a' chiad ghreim de bhiadh bruich a bheirear don leanabh, eadhon nuair a nochdas an galar aig aois adhartach.

Faodar argamaid a dhèanamh gu bheil e duilich do dhaoine a tha air fàs suas a bhith gu tur air an toirt air falbh bho bhiadh bruich. Ro-mhaith ma ta, anns a' chùis sin leanadh iad a ghnàth 'nan cleachdaidhean mi-chùramach do thoil an cridhe. Ach dè a tha gam sparradh air stuthan amh bunaiteach leanabh leanaban a losgadh, a sgrios, na buill-taghaidh as riatanach aca a thoirt air falbh, an tionndadh gu stuthan cronail agus an uairsin a thoirt don leanabh? Feumaidh an giùlan mì-dhaonna seo a dh' ionnsaigh clann neo-chiontach, an barbarism seo, gu cinnteach stad.

Chan eil riaghailt saidheans ann a chuireas casg air pàrant bho bhith a 'toirt cruithneachd sprouted dhan leanabh aice an àite aran geal, rus snasta no macaroni; sùgh ùr de churranan, oranges, fìon-dhearcan agus ùbhlan an àite bainne tiormaichte; measan amh an àite compote; cnothan-cnòthan, almoin, pònairean sprouted agus peasairean an àite feòil is geir. Le bhith ag ithe biadh amh bidh an leanabh a 'faighinn tlachd à beatha fhallain, thoilichte, fhada, ach tha an daithead eile ga thoirt gu galair agus bàs anabarrach. Faodaidh tu a bhi cinnteach gu bheil an leanabh ag iarraidh biadh amh le 'anam uile. Tha e ag iarraidh gum faigh e na stuthan amh aige anns an staid iomlan aca agus tha còir gun teagamh aige orra.

Machine Translated by Google

Feumaidh an dotair no am pàrant aig nach eil ciall coitcheann agus cogais a bhith ag obair mar sin, gun an leisg as lugha.

Nuair a thòisicheas buill-bodhaig pàisde aig aois trì no ceithir mìosan Gus obrachadh gu neo-riaghailteach, bidh an dotair geàrr-shealladh ag òrdachadh dhà no trì sheòrsan de bhiotamain fuadain an àite nam mìltean de stuthan a chaidh a losgadh thairis air an teine, no aig a' char as motha tha e a' moladh, mar sheòrsa leigheis, beagan spàinean de mheasan sùgh, mar sin a' cuir fois araon a choguis fèin agus cogais phàrantan an leinibh. Carson a bu chòir leanabh a bhith a 'fulang le easbhaidh de bhiotamain, mura h-eil a màthair a' sgrios na vitamain a tha ann am biadh nàdarra le a làmhan fhèin?

Dùineamaid ar sùilean airson mionaid agus dealbh dhuinn fhìn gu h-iomlan a' mhìorbhail a tha nàdur a' dèanamh. Cho luath 's a bheir sinn a-steach aon ghràn cruithneachd a-steach don fhactaraidh bodhaig daonna tron bheul, bidh an organsa a' toirt a 'ghràin sin, ga bhriseadh sìos agus ga sgaoileadh air feadh a' chuirp. Bidh na mìltean de stuthan eadar-dhealaichte a tha air an cruinneachadh anns a 'ghràn sin a' gluasad air gach taobh agus bidh gach fear dhiubh a 'dol a choileanadh a dhleasdanas fa leth. Mar sin, bidh na diofar stuthan beathachaidh ann an gràn cruithneachd a' coileanadh deichean de mhìltean de ghnìomhan eadar-dhealaichte agus a' coileanadh gnìomhan bith-eòlasach na h-organaig gun locht no locht sam bith.

Ach dè thachras nuair a bheir sinn a-steach don stamag greim de aran geal? Bidh e gun amas a 'suidheachadh an stamag gu obair; tha e air a losgadh agus air a thionndadh gu teas gun fheum, no, aig a' char as fheàrr, bidh e a' cur beagan bricichean no clachan gun mortar air cuid de cheallan neo-thorrach, gun luach. Tha cridhe an duine a dh'itheas air cruithneachd fìor-ghlan cho daingeann agus cho làidir ri gràn arbhair, agus tha cridhe an neach a dh'itheas an t-aran geal cho lag agus cho siùbhlach ris an aran a bhios e ag ithe. Gus seo a dhèanamh, thoir fianais air an àireamh de fhàilligidhean cridhe a tha a' sìor fhàs.

Bu chòir le mìorbhail air choreigin an saoghal gu lèir a thighinn gu mothachadh an-diugh agus gabhail ris a' chleachdadh de bhith ag ithe amh, ach a-mhàin cuid de chùisean sònraichte fada ro adhartach nan galairean, cha bhith bàsan gun choimeas anns na trì no ceithir deicheadan ri teachd, gus am bi seann daoine

Machine Translated by Google

bidh daoine a' ruighinn seann aois. Mar a tha e, tha bàsan air adhbhrachadh le bhith ag ithe bruich nas àirde na grunn thursan anns na cogaidhean as motha.

Ann an ainm gach pàiste gun chuideachadh, bidh mi a-rithist ag ath-thagradh chun a h-uile neach-saidheans, fir fhoghluim, ceannardan nàisean, ministreileachdan slàinte, parantan agus daoine caoimhneil air feadh an t-saoghail gu crìch a chuir air ball air an eucoir uamhasach sin an aghaidh chloinne bhig. Bidh dàil gach latha a' cosg mìltean de bheatha neo-chiontach. Faodaidh daoine a tha air fàs suas am beatha a thoirt seachad airson toileachasan marbhtach biadh bruichte agus mar sin fèin-mharbhadh a dhèanamh, ach a thug dhaibh còir an cuid cloinne bochd a mhurt, gu sònraichte leis na biadhan sin, fada bho bhith a' toirt toileachas dhaibh, dìreach lìonadh. a' chlann le tàmailt ? Chan eil e ciallach argamaid a dhèanamh nuair a dh'fhàsas leanabh suas gum faic e feadhainn eile ag ithe agus an uairsin bidh e fhèin a 'faireachdainn miann ithe. An toiseach, chan urrainn dha barbarism leithid ithe bruich mairsinn fada agus is dòcha gum bi sinn le misneachd a' coimhead air adhart ri buaidh thràth ithe amh. An uairsin tha milleanan de dhaoine ann a tha a 'faicinn an deoch-làidir no an tràilleachd dhrogaichean aig cuid eile, ach a' cumail iad fhèin fada air falbh bho na rudan sin. Tha mo phàiste nu thràth 6 bliadhna a dh'aois agus i comasach air a h-uile dad a thuigsinn; chì i am biadh bruichte a dh'itheas daoine eile, ach tha i fhèin ga gràin le a hÿuile anam. Dè an tràilleachd opium a bhios a' teagasg don leanabh aige an cleachdadh dhrogaichean fhaighinn dìreach bhon chreathail? Dè an t-seagh cumanta a tha a' brosnachadh duine gu bhith ag ìobairt a mhac fhèin agus ga dhèanamh na chompanach tràth dha na cleachdaidhean gràin aige gus smachd a chumail air agus cumail a' dol leis na tràilleachd pearsanta aige? Leig le pàrantan leanabh fallain a thogail an-toiseach a rèir laghan nàdair agus an uairsin, às deidh dha fàs suas, fàg iad a chùrsa gnìomh san àm ri teachd gu a shaor-thoil fhèin, dìreach mar a nì iad ann an cùis a h-uile olc eile.

(Tha seòrsa 'dìth adhaidheachd' ann, mar a chaidh a dheasbad ann seo den leabhar a sgrìobhadh)

Às deidh na loidhnichean seo a leughadh chan urrainn dha pàrant ciallach sam bith fìreanachadh a lorg leis gu bheil ùghdarrasan eile air comhairle gu math eadar-dhealaichte a thoirt seachad. Ma chumas i oirre a' seachnadh guth na fìrinn, feumaidh i uallach a ghabhail air a gualainn airson a bhith a' milleadh slàinte a pàiste agus a' lagachadh an àm ri teachd aige. Feumaidh neach a bhith gun a' bhreithneachadh as bunaitiche airson stuthan neoni a chuir an àite 10,000 stuth, ceallan beò le ceallan marbh, stuthan amh làn-chothromach le stuthan degenerated, nàdarra

Machine Translated by Google

beathachadh le beathachadh mì-nàdarrach, cruithneachd air fhàs le aran geal, peasairean uaine le feòil, agus measan ùra le subh.

Feumaidh bith-eòlaichean gastrolatrous dearbhadh gu bheil nàdar aig Rinn sinn mearachd ann gun a bhith a' taisbeanadh stuthan bìdh dhuinn ann an a Stàite bruich

Bidh mi a' tagradh gu poblach ris a h-uile neach-saidheans an dàrna cuid mo bheachdan a dhearbhadh agus cuir an cèill don t-saoghal gu lèir iad, no gus dearbhadh, nuair a thèid stuthan bìdh nàdarra a chuir na theine, nach tèid call sam bith a dhèanamh anns na buill-taghaidh beathachaidh no lùth aca; chan eil bàs sam bith ann de na ceallan glasraich beò agus chan eil atharrachaidhean sam bith ann am bun-stèidh nan dadaman. Feumaidh iad tuilleadh a dhearbhadh, ann a bhith a' cruthachadh mathachadh airson an fhàs-bheairt daonna, gu bheil aibidh air mearachd a dhèanamh le bhith gun a bhith a' toirt dhuinn stuthan bìdh ann an staid "glanadh", bruich no losgadh, gun robh na h-obraichean a chaidh a dhèanamh ann am factaraidhean agus ann an cidsinean. Tha iad nan ceumannan saidheansail a tha ag amas air mearachdan nàdur a cheartachadh agus gu bheil luachan beathachaidh nas àirde aig na vitamain dèanta le daoine na na vitamain a lorgar ann an nàdar. Mura h-eil sin, feumaidh iad aideachadh na mearachdan duilich a chaidh a dhèanamh gu ruige seo agus, a 'toirt air falbh biadh bruich aon uair airson a h-uile duine, feumaidh iad fasgadh a ghabhail ann an gliocas na cruinne-cè agus stad a chur air a bhith a' cur bacadh air co-dhèanamh stuthan bìdh nàdarra a chruthaich nàdar na Talmhainn. Itheadh iadsan a tha gam meas fein mar luchd-ithe-bidh am biadh, ma dh' fhaodas iad, nuadh agus iomlan, mar bheathaich- ean-fheòla, gun a ceallan a mharbhadh, no a lughdachadh air chor sam bith.

Chan eil còir againn dragh a chuir air ionracas nan stuthan amh a chruthaich nàdar airson an fhàs-bheairt daonna nuair nach urrainn dhuinn, leis a h-uile dòigh saidheansail a tha againn, am fàs-bheairt aon-chealla as lugha a chruthachadh; nuair, le cuideachadh bhon a h-uile stuth beathachaidh as aithne dhuinn, nach urrainn dhuinn fàs-bheairt a bhiadhadh gu saor-thoileach agus a chumail beò airson ùine mhòr; agus an uair is gann a shoirbhich leinn gu'n aithnichear am mìleamh cuid de na stuthan ann an gràn arbhair. Tha e fìor gun deach mòran rannsachaidh a dhèanamh agus chaidh adhartas mòr a dhèanamh air aithneachadh diofar bheathachadh agus mar thoradh air sin mòran beathachaidh cudromach.

Machine Translated by Google

chaidh buill-phàrlamaid a lorg, ach chan urrainn dha na lorgaidhean sin uile a bhith nas cudromaiche na innleachd nan saidealan fuadain. Tha an eadar-dhealachadh eadar vitamain fuadain agus na stuthan beathachaidh a tha a' dèanamh suas gràn arbhair den aon òrdugh ris an eadar-dhealachadh eadar saidealan fuadain dèanta le daoine agus na buidhnean celestial a tha a' cruthachadh ar siostam galactic gu lèir. Chan eil an luchd-saidheans a bhios a' dèanamh saidealan fuadain, ge-tà, a' gabhail ris gun cuir iad às do na galaxies a th' ann mar-thà agus gun cuir iad buidhnean eadar-rionnagach a chruthaich iad fhèin nan àite.

Is e an cùrsa as fheàrr a th' againn a bhith a' sgrùdadh gu faiceallach laghan an nàdurra mean-fhàs fàs-bheairtean bheathaichean is lusan. Ach, ann an suidheachadh sam bith, feumaidh sinn obair nàdair a thoirt air falbh agus an uairsin feuchainn ri ath-chruthachadh le cuideachadh bho earrannan gland truagh agus vitamain fuadain.

Nuair a chuireas sinn pìos buntàta no smior ann an ìm agus a thòisicheas sinn ga fhrasadh, bidh sinn a 'tòiseachadh air a' phròiseas a sgrios bhon chiad mhionaid.
Bidh e sa bhad a' tòiseachadh a' sizzle, a' crìonadh, a' fàs donn agus an uairsin a' tiormachadh, agus ma chumas sinn air adhart leis an obair beagan nas fhaide, bidh e a' carachadh agus a' tionndadh gu luaithre meadhanach. Is e an fhàileadh blasta sin a tha a' crathadh ar cuinnlean fàileadh an stuth as luachmhoire de bhiadhan nàdarra, a bhios a' gàireachdainn le ar mothachaidhean agus a 'dol à sealladh gu èadhar tana.

Chan fhaod na briathran “còcaireachd” agus “bèicearachd” a bhith air an cleachdadh sa chiall ag ullachadh, a' togail agus a' leasachadh, mar a bha iad air an cleachdadh gus a nis; feumaidh iad a bhith air am fastadh, an àite, gus am faireachdainn de mhilleadh, sgrios, losgadh, marbhadh no cur às a thoirt seachad, oir leis na h-obraichean sin bidh sinn a' sgrios na stuthan as luachmhoire a tha air leth cudromach don fhàs-bheairt againn agus mar sin bidh sinn a' dèanamh an eucoir as miosa an aghaidh daonnachd. .

Bidh pàisde a' cur às do bhlas biadhan bruich, dè A' nochdadh gu math tarraingeach don tràilleachd bìdh, dìreach mar Tha coltas gu bheil opium tlachdmhor don tràilleachd dhrogaichean

Is dòcha gum bi daoine le inntinn shìmplidh a' smaoineachadh gum biodh e an-iochdmhor a bhith air a chall clann an tlachd a thig bho bhlas biadhan bruich. A leithid

Machine Translated by Google

bu chòir do dhaoine a bhith mothachail, gu dearbh, nach eil biadh bruich idir blasta; tha iad a' coimhead blasta a-mhàin don tràilleachd bìdh, dìreach mar a tha opium a' coimhead tlachdmhor don tràilleachd dhrogaichean. Gu ruige seo cha robh duine air a bhith ag innse na fìrinn shìmplidh seo dhuinn, oir bho àm gu àm cha robh duine air a bhith saor bho thràilleachd bìdh.

Tha buill-bodhaig pàisde ùr-bhreith air an atharrachadh gu co-dhèanamh stuthan bìdh amh. Tha an leanabh a 'còrdadh gu mòr ri measan agus glasraich amh.
Bidh e ag ithe, leis an toileachas as motha, gràinnean amh, buntàta, pònairean, aubergine, peasairean uaine agus leannils, a tha a 'blasad gu math dha, ach a tha mì-mhodhail dha neach-ithe bruich.

Chan eil an leanabh beag a 'faighinn tlachd sam bith bho bhlas biadh bruich; tha e a' gabhail gràin agus a' trèigsinn le 'uile anam, agus is ann le cràdh mòr a shluigeas e na biadhan mi-nàdurrach sin. Ach chan eil am pàrant bochd, sìmplidh a 'tuigsinn seo. Tha i air a stiùireadh leis an tràilleachd aice fhèin a-mhàin agus, na h-iomagain a bhith a' biadhadh a' phàiste gu math, tha i a' cumail oirre a' toirt na biadhan borb sin sìos a h-amhaich chun na h-ìre 's gu bheil i a' tionndadh a' phàiste gu bhith na fhìor thràilleachd, agus mar sin a' milleadh a shlàinte agus a thoileachas.

Anns a 'chiad beagan bhliadhnaichean de a bheatha, tha an leanabh a' giùlan uamhasach strì an aghaidh stuthan bìdh mì-nàdarrach. Tha seo follaiseach bho na h-iomadh tinneasan chloinne agus na h-eas-òrdughan stamag tric leis a bheil clann air an sàrachadh, a bharrachd air an ìre àrd de bhàsmhorachd leanaban. Tha pàisde na fhactaraidh ùr-thogte, foirfe. Chan fhàs e tinn gu bràth ma bheir sinn seachad beathachadh nàdarra airson gnìomhachd beathachaidh àbhaisteach nam buill-bodhaig aige.

Is e gabhail ri veganism amh an aon dòigh air a h-uile duine a shaoradh mac an duine o mhallachd nan tinneasan aon uair airson nan uile. Feumaidh sgaoileadh ithe amh tòiseachadh le daoine tinn, clann air ùr-bhreith, daoine le cumhachd tiomnaidh agus gliocas riatanach, agus pàrantan ciallach clann a bhios ag ithe amh, air am bi e mar dhleastanas orra a h-uile lorg de bhiadh eas-chruthach a chuir a-mach às na dachaighean aca. gun bhuaireadh a chur ann an slighe an cloinne. Mairidh a' chiad ùine seo de stad saor-thoileach bho bhiadh bruichte gus an latha air an tig na h-ùghdarrasan

Machine Translated by Google

an ciad-fàthan, agus cuiridh iad romhpa a bhith a' cur an cèill ithe amh èigneachail, agus mar sin a' cur an gnìomh toil stuama nàduir air na mòr-shluagh aineolach, gun stiùireadh. Thig an t-àm anns am bi biadh amh an sàs anns an t-saoghal gu lèir. Anns an àm ri teachd bheannaichte sin, bidh còcaireachd air ainmeachadh mar eucoir.

Chan fhaod an duilgheadas a tha còir a bhith a' cur às don chleachdadh ithe bruich gu sgiobalta a bhith na leisgeul airson a bhith a' diùltadh a' chron a rinn e.
Chan eil duine a' feuchainn ri mèirle, mèirle agus murt fhìreanachadh, ged nach robh e comasach cuir às do na plàighean maslach sin bho chomann-daonna.
Is e a' phuing riatanach do luchd-saidheans aideachadh ann am prionnsapal agus innse don phoball gu bheil gnìomhachd còcaireachd stuthan bìdh ceàrr, mì-nàdarrach agus cunnartach, agus gur e adhbhar dìreach tinneasan a th' ann. Dh' fhaodadh an dàrna ceist mu bhith a' cur ithe amh ann an cleachdadh fhèin an uairsin fhàgail chun chùrsa de thachartasan às deidh sin.

Tha ithe-bruich air breith a thoirt air tràilleachd bìdh, galairean, saidheans meidigeach agus cungaidh-leigheis. Is e prìomh adhbhar saidheans meidigeach a bhith a' càradh agus ag ùrachadh buill-bodhaig crìonadh agus mangled daonna. An àite saidheans meidigeach, tha a shaidheans no a shlàinte aig an neach-ithe amh, agus is e an t-amas casg a chuir air na h-atharrachaidhean gu h-àrd agus dèanamh cinnteach gum bi beatha fhallain, thoilichte, fhada agus shìtheil dha na ginealaichean a tha ann an-dràsta agus ri teachd. Tha a h-uile galair air adhbhrachadh le bhith a' briseadh laghan nàdur. Tha ithe amh a' toirt air daoine spèis a thoirt do na laghan sin.

Cleachdadh Ag ithe amh na mo theaghlach

Tha e air sgàth gu bheil e comasach dhomh na loidhnichean sin a sgrìobhadh aig aois 60 amh-ithe. O chionn seachd no ochd bliadhna bha mo chridhe ann an staid cho dona is gun robh buille-cridhe a' coimhead do-sheachanta. B' àbhaist dhomh a bhith a' faighinn gun anail a' dìreadh beagan cheuman; Cha robh neart gu leòr agam airson bucaid uisge a thogail. Bha cuim, mì-rianachd, losgadh-cridhe, insomnia, ceann goirt, pileachan, gout, sglerosis, bruthadh-fala àrd, tachycardia, bronchitis leantainneach, hemorrhoids agus fuachd tric air a bhith nan companaich dha mo bheatha o chionn fhada. Taing dha ithe amh tha mi air faighinn cuidhteas na h-eas-òrdughan sin uile. Tha mi air mo chuideam-fala ìsleachadh gu maireannach bho 18-20 gu 13, agus mo ìre cuisle bho 80-90 gu 58-60. Gun sgeul air tuirse,

Machine Translated by Google

Is urrainn dhomh coiseachd gu Tajrish agus air ais (astar de 24 cilemeatair) ann an ceithir uairean a thìde, streap suas beanntan mar ghobhar, togail màileidean troma suas an staidhre agus nuair a bhios ùine agam bidh mi a' gabhail cuairt de 12 cilemeatair mar chleachdadh làitheil àbhaisteach. Chan eil mise, a bha aig aon àm a' fulang le bronchitis leantainneach agus a chaidh a chuir sìos leis a' chnatan mhòr grunn thursan sa bhliadhna mar ghnothach, eadhon air fuachd cumanta anns na beagan bhliadhnaichean a dh' fhalbh agus tha mi air cadal a-muigh fad na bliadhna ann an sa gheamhradh agus as t-samhradh, gun an t-eagal as lugha a bhith ann ro fhuachd no microbes.

Bliadhnaichean air ais, thug mi ionnsaigh cho dona air gout nach b' urrainn dhomh suathadh altan mo ladhar mhòir ; an-diugh is urrainn dhomh an toinneamh le m' uile neart gun an comharra as lugha de phian. Càite air an t-saoghal a chaidh toraidhean co-chosmhail fhaighinn le bhith a' cleachdadh atopan, ACTH, digitalis, bromides, iodine, aspirin, antibiotics agus mìltean de chungaidh-leigheis eile?

Faodar a bhith an dùil le misneachd gum bi an cridhe a tha ag obair aig ìre 58 buille sa mhionaid a' leantainn air adhart ag obair airson grunn bhliadhnaichean gun a bhith a-riamh fo chunnart stròc. Fo chumhachan ithe bruich leithid tuiteam ann an ìre cuisle a' tachairt a-mhàin nuair a tha an cridhe lag, ach anns a' chùis agam tha e mar thoradh nàdarra air cunbhalachd obrachadh nam buill-bodhaig cnàmhaidh agam.

Tha e air leth cudromach, nuair a dh' fheuchas mi ri cus a chuir air mo stamag le grunn thursan an ìre àbhaisteach de bhiadhan nàdarra, nach bi iad a 'fuireach anns an stamag fada, ach a' dol a-steach don chaolan aig an aon àm agus a 'fàgail a' bhodhaig ann am beagan uairean a thìde, gun a bhith a 'dol troimhe. Iobhadh sam bith agus gun a bhith a' toirt a-mach na duilgheadasan cnàmhaidh as lugha no ag adhbhrachadh mì-chofhurtachd sam bith dhomh. Fon t-suidheachadh seo, tha an ìre cuisle agam air a mheudachadh gun a bhith nas fhaide na ceithir no còig buillean sa mhionaid, ach nuair a dh' fheuchas mi ri mi fhìn "sàsachadh" le biadh bruich mar "duine àbhaisteach," leumaidh mo chridhe sa bhad suas gu 85-90 agus bheir e làithean airson mo stamag fhaighinn air ais am faireachdainn àbhaisteach de sholas.

Còmhla rium fhìn, tha mi a 'togail an treas leanabh agam mar neach-ithe amh. Tha i cheana 'na caileag bheag de sheachd bliadhna dh' aois, ach cha do chuir i riamh aon ghreim de bhiadh air crìonadh 'na beul. Is i a slàinte an

Machine Translated by Google

cumadh foirfeachd. Chì mi a-nis dè an diofar mòr a tha eadar clann a bhios ag ithe amh agus clann a bhios ag ithe bruich. Tha e nas fhasa ceud leanabh ithe amh a thoirt suas na aon leanabh a bhios ag ithe bruich. Chan eil cothrom aig duine a-riamh dragh a ghabhail mu thinneasan chloinne leithid fuachd is fuachd, a' bhuineach agus giorrad, neo trioblaid mu bhith ag ithe cus no ro bheag don leanabh. Tha i cho sunndach ris an uiseag agus nuair a thogras i thèid i chun bhòrd agus cuidichidh i i fhèin ri rud sam bith a thogras i. Bidh i a' cluich, a' seinn agus a' dannsa fad an latha gun whims no caprices sam bith, gun a bhith a' caoineadh, gun a bhith ag adhbhrachadh trioblaid dha na daoine mun cuairt oirre.

Bidh i a' dol dhan leabaidh aig dìreach 8 uairean feasgar agus, às deidh dhi seinn dhi fhèin airson beagan mhionaidean, bidh i a' dùnadh a sùilean agus a' cadal mar mhullach gu 6 uairean sa mhadainn. A bharrachd air an sin, tha e na fhìrinn iongantach nach eil cuimhne againn ach trì no ceithir tursan às deidh a' chiad mhìosan nuair a dhùisg i tron oidhche. Tha a cadal cho domhainn agus cho làidir is nach bi fuaim no gluasad a' toirt oirre dùsgadh.

Nuair a bhios clann eile san sgoil-àraich a' suidhe aig a' bhòrd bracaist aca airson aran is càise, aran is ìm, pastraidhean, msaa, bheir i a-mach am poca de mheasan a thug i bhon taigh agus bidh i a' còrdadh rithe gu sàmhach.

Nuair a bhios sinn a' tadhal air caraidean, tha i a' coimhead le dìmeas air na bùird tì a tha ro làn timcheall air am bi daoine nan suidhe agus "a' faighinn tlachd "a h-uile seòrsa pastraidhean is siùcairean. Cha bhith i uair sam bith a' cur an cèill miann, eadhon a-mach à feòrachas, blasad fhaighinn dhiubh. Is ann mar seo a bu chòir a h-uile leanabh a bhios ag ithe amh a bhith air a thogail.

Mo bhean, air nach do chuir mi riamh mo bheachdan an sàs, mean air mhean ag atharrachadh an t-siostam beathachaidh aice air sgàth a pàiste agus a slàinte, tha i a-nis air fàs gu bhith na neach-ithe amh iomlan agus gu math riaraichte leis an t-suidheachadh aice. An toiseach, thug i seachad feòil gu tur agus an uairsin lughdaich i soithichean bruich gun fheòil gu aon no dhà san t-seachdain. Mar a dh'fhàs an leanabh suas beagan a bharrachd, chaidh beagan bhuntàta bruite a thoirt a-steach bho àm gu àm nan àite. Mu dheireadh, chaidh iad sin cuideachd a thoirt seachad gu tur nuair a dh'fhaighnich am pàiste aon latha, "Dè an droch fhàileadh a tha sin, a mhàthair?" An deigh sin cha do ghabh i ach sliseag thana de aran mine iomlan a dh' ith i air uairean le cnothan-cnòthan, nach fhaca an leanabh.* An-diugh, tha i a' faicinn a' bhuaidh iongantach a tha aig ithe amh air a h-àrainn agus chan eil e na iongnadh,

Machine Translated by Google

mar sin, gu bheil i a' seachnadh a h-uile biadh bruichte. Agus chaidh seo uile a choileanadh gun mòran duilgheadas, aon uair 's gun deach an co-dhùnadh a dhèanamh gu dùrachdach. Nuair nach eil fàileadh de bhiadh bruich san taigh, bidh ithe amh na chùis gu math sìmplidh. Is e seo an dòigh a bu chòir a leantainn leis na pàrantan sin uile a tha a' cur luach air an slàinte agus a tha dèidheil air an cuid chloinne.

Tha uile dhroch chleachdaidhean an duine mar thoradh air a chòcaireachd

Ag ithe

Bidh ithe amh a' draibheadh a-mach às an raon a h-uile bèist eile leithid deoch-làidir, smocadh tombaca, tràilleachd dhrogaichean agus avarice. Chan urrainn dha na tràilleachdan sin a dhol còmhla ri ithe amh. Is e na breugan sin saidealan tràilleachd bìdh.

Le buaidh ithe amh, bidh sìth mhaireannach air a stèidheachadh mu dheireadh air an t-saoghal agus eadar dùthchannan. Tha a h-uile eucoir, fuath, naimhdeas, àrdan, eud, agus, gu coitcheann, a h-uile droch chleachdaidhean a tha aig duine mar shliochd ithe bruich. Le bhi cur as do bhiadh-bruite bithidh ana-miannan dhaoine air an socrachadh, bithidh an inntinnean air an àrach, agus fàsaidh an caithe-beatha cho furasda, 's nach bi e mar fhiachaibh air daoinibh feòil a chèile a reubadh, no an coguis a reic air son brais de phoit.

Bu chòir bun-bheachd daithead a bhith cuibhrichte ris an Cur an àite beathachadh mì-nàdarrach leis an nàdur Dòigh-beathachaidh

Is e ithe amh iomlan an aon dòigh air mac an duine a shaoradh bho ghalaran. Cha tug leth-cheumannan a-riamh agus cha toir iad toradh sam bith gu bràth. Fo na cumhaichean a th' ann an-dràsta de bhith ag ithe bruich feumar dèiligeadh ris a h-uile àireamhachadh ris an gabhar de luachan beathachaidh daithead sònraichte gun chunntas. Ge bith dè an tinneas a th 'ann, nuair a thathar a' bruidhinn air a 'cheist mu dhaithead feumaidh sinn smaoineachadh a-mhàin a thaobh amh agus bruich, nàdarra agus mì-nàdarrach, fìor-ghlan agus crìonadh. Tha na molaidhean a thèid a dhèanamh a h-uile latha air an rèidio, anns na pàipearan-naidheachd agus ann an diofar dhòighean eile air cleachdadh vitamain sònraichte, mèinnirean agus pròtainean, agus am fiosrachadh a chaidh a thoirt seachad mu na luachan calori

Machine Translated by Google

do-dhèanta, gun luach agus cunnartach, gu sònraichte nuair a tha iad stèidhichte air cleachdadh dhrogaichean agus stuthan bìdh bheathaichean.

Ann a bhith a' beachdachadh air feartan stuthan beathachaidh fa leth, cha bu chòir dhuinn a bhith draghail idir a thaobh dè na vitamain sònraichte no na stuthan eile a tha ann am beathachadh sònraichte. Is e làthaireachd neo-chaochlaideach a h-uile seòrsa stuth-taghaidh anns a h-uile beul de bhiadh a dh' fheumas a bhith èigneachail. Feumaidh sinn, mar sin, a bhith faiceallach nach eil gin de na buill-phàrlamaid às-làthair bhon bhiadh a bhios sinn ag ithe. Tha seo fìor nuair a dh'itheas sinn stuth bìdh glasraich amh, ach ann am biadh bruich chan eil iad anns na mìltean aca.

Airson linntean air dheireadh, tha na mìltean de eòlaichean air dietetics a dhèanamh an sgrùdadh sònraichte aca. Ach leis gu bheil iad air aire a thoirt do dhuilgheadasan àrd-sgoile a-mhàin agus gun a bhith a' toirt aire don mhilleadh a rinn teine a 'chidsin, cha do shoirbhich leis an rannsachadh aca na toraidhean a bha iad ag iarraidh a thoirt gu buil agus, nas miosa fhathast, air sgàth na h-iomadh contrarrachdan aca, tha iad air a bhith uamhasach airson mac an duine. . Tha eadhon na glasraichearan, a dh' fhaodadh a bhith air am meas mar an fheadhainn as adhartaiche nam measg, chan e a-mhàin air gabhail ris a 'mhilleadh a rinn an teine, ach tha iad cuideachd air aran geal agus siùcar ath-leasaichte a chleachdadh, anns nach eil a h-uile stuth luachmhor. Ach a dh' aindeoin sin, feumar aideachadh gu bheil luchd-glasraich air a dhol seachad air an rathad as cas ann an ceannsachadh tràilleachd daonna. Is e an gluasad as duilghe staonadh bho fheòil, agus às deidh sin chan eil ann ach ceum beag a bhith an àite daithead gun fheòil le stuthan bìdh amh, ged is ann leis a' cheum bheag seo a dh' fheumas iad an amas mu dheireadh a ruighinn. Mar sin, feumar a bhith an dùil gun gabh luchd-glasraich de gach seòrsa beachd ri prionnsapalan ithe amh agus cruinnichidh iad còmhla fon aon bhratach, gus bunait na beatha shona sin a bha air a bhith na aisling aig mac an duine a chuir sìos.

Mar eòlaiche ann an dietetics, tha G. Hauser air cliù mòr a chosnadh ann an Ameireagaidh. Ach chan eil eadhon Hauser, adhartach mar a tha e an taca ri luchd-daithead eile, a' toirt aire don chron a rinn còcaireachd agus mar sin bidh e a' feuchainn ris a' mhilleadh a chaidh a dhèanamh sa chidsin a thoirt air ais tro òrdughan-cungaidh. Smuainicheamaid car tiota gu bheil a chomhairle

Machine Translated by Google

is dòcha gu bheil adhbhar feumail ann. Ach càite a bheil an neach-obrach, an neach-obrach tuathanachais no am fear àbhaisteach air an t-sràid gus a' chìs mìle dolar a lorg a dh'fheumas e pàigheadh airson fiosrachadh fhaighinn air cia mheud molasses dubh a dh' fheumas e a thoirt sa mhadainn, cia mheud beirm san fheasgar , no cia mheud mìle aonad de bhiotamain sònraichte a dh' fheumas e a shlugadh gach latha?

Chan e seo an dòigh-obrach cheart. Tha e riatanach eòlas fhaighinn air an iomlan saoghal cho domhainn 's a ghabhas le stuthan amh bunaiteach an fhàs-bheairt daonna, gus na cleachdaidhean beathachaidh gnàthach atharrachadh gu mòr agus stad a chuir air molaidhean daithead sònraichte agus vitamain fa leth.

Tha fios aig fir saidheans nach urrainn do dhuine sam bith a tha a' biathadh a-mhàin air daithead arain, rus snasta no feòil a bhith an dòchas a bhith beò fada. Ach chan eil fios aig an duine àbhaisteach air seo. Na bheachd-san, tha na stuthan bìdh sin a 'toirt seachad deagh bheathachadh. Ciamar as urrainn dhuinn gealltainn nach bi neach gu h-amaideach ga bhiadhadh fhèin agus a chlann air na stuthan bìdh sin a-mhàin fo chumhachd an t-suidheachaidh no tro chuideam bochdainn agus nach sgrios e e fhèin mar thoradh air an sin? Chan urrainn eadhon an neach-saidheans as cliùitiche, eòlach mar a tha e air a 'chuspair gu lèir, cur an aghaidh a' mhisneachd a th 'aige agus tha e ag ithe na h-uidhir de na stuthan mallaichte sin a tha e ga mharbhadh fhèin gu slaodach ach gu cinnteach, agus a' cur às dha fhèin ro thràth le bhith aillse no grèim cridhe. Cha leoir, uime sin, ach na beachdan sin a sgaoileadh ann an leabhraichean; feumar buill-bodhaig ceart na stàite a ghluasad gus atharrachaidhean bunaiteach, dealbhaichte a thoirt a-steach do chleachdaidhean beathachaidh nan daoine. Feumar ceumannan gnìomhach a ghabhail gus an sgudal mòr de stuthan beathachaidh a chuingealachadh mean air mhean agus gus caitheamh stuthan bìdh amh agus neo-thruaillidh a bhrosnachadh. Is e an amas mu dheireadh de gach seòrsa daithead ithe amh, nuair a tha am facal "daithead" a 'call a bhrìgh agus a' toirt àite don abairt NÀDARRA NÀDARRA no NA Stuthan RAW INTEGRAL AIRSON FACTARAIDH AN DUINE.

Feumaidh cleachdadh bhiotamain fuadain agus mèinnirean a bhith Sguir

Machine Translated by Google

Tha na meudan coimeasach de na buill-taghaidh beathachaidh ann am biadhan nàdarra ag atharrachadh gu mòr, anns an t-seagh gum faodadh mìleamh de mhileagram de dhàrna roinn-taghaidh a bhith ann agus aon mhilleanamh de mhileagram de thrian. Ach tha an neach-taghaidh le cuideam milleanamh de mhileagram a cheart cho riatanach airson factaraidh daonna ri cuideam aon mhiligram. A-nis, aig àm còcaireachd is e dìreach na buill-taghaidh sin a tha ann an lorgan beaga a-mhàin a thèid a sgrios sa chiad dol a-mach.

Is dòcha gu bheil e a' faighneachd carson le leithid de stuthan amh easbhaidheach nach stad an fhactaraidh daonna ag obair aig an aon àm, mar a dhèanadh factaraidh àbhaisteach, ach a 'leantainn air adhart ag obair airson ùine mhòr, agus mar sin a' toirt dhaoine chun cho-dhùnadh mearachdach gu bheil rud sam bith a shàsaicheas am miann na bheathachadh. .

Is e an fhìrinn nach eil corp an duine àbhaisteach factaraidh. Is e saoghal mòr a th' ann le milleanan de luchd-còmhnaidh, factaraidhean gun àireamh, diofar bhuidhnean, siostaman, stòran, stòran, agus mar sin air adhart. Fiù mura faigh e beathachadh idir, faodaidh e fhathast a chumail beò suas ri 70 latha no eadhon barrachd le bhith a' cleachdadh na stòran-stòraidh aige.

Às deidh a dhol a-steach don fhàs-bheairt, tha na beathachadh air a chuairteachadh air feadh a 'chorp daonna tro mheadhan na fala agus bidh gach cealla a' faighinn na stuthan a tha iomchaidh airson an structar agus an sònraichte. Ach chan eil ceallan nan fàireagan agus na h-organan a 'toirt dad bhon bheagan de stuthan crìonadh a tha an làthair ann am biadh bruich ann an gnèithean cho beag' s as urrainn a bhith air an cunntadh air corragan neach. Bidh iad a 'cumail orra a' feitheamh, ann an acras agus ann an dìomhaireachd, gus am bi am maighstir a 'feuchainn ri a chorragan a leudachadh gus a chuideachadh gu pìos oinniún, glasraich uaine no measan.

Chan eil an duine a 'faireachdainn an t-acras air ceallan fa leth oir, a dh' aindeoin fìor acras nan ceallan glandular agus organach, tha a stamag làn, tha an tràilleachd aige riaraichte, tha e fhèin toilichte. Ach tha barrachd susbaint ann fhathast na ceallan gun luach, neo-fhulangach agus neo-ghnìomhach, a bhios ag ithe gu seòlta na "stuthan togail làn-chothromach" co-fhreagarrach.

Machine Translated by Google

gu na structaran aca agus “neartaich agus daingnich” a’ bhodhaig le bhith a’ meudachadh a mhòr-chuid.

Is e seo an adhbhar carson, le 50-60 cileagram de cheallan iomarcach, gun fheum, nach eil beagan cheudan gram de cheallan gnìomhach, sònraichte aig an neach ris an canar fallain, làidir agus làidir, leis am faod aon no eile de na fàireagan aige obrachadh gu cunbhalach. agus a’ dèanamh thoraidhean gun lochd. Cho fad 's nach eil na fairean agus na h-organan air am fàgail às na tha air fhàgail de cheallan gnìomhach, faodaidh duine tarraing air dòigh air choireigin; ach an uair a bhios iad mu dheireadh air an caitheadh, bithidh am bàs do-sheachanta.
An uairsin bidh an neach "suidhichte," "foghainteach" agus "làidir" a 'bàsachadh leis gu bheil e air a bhith leis an acras air na fairean agus na h-organan aige. Mar eisimpleir, bidh na ceallan cridhe a 'call an cumhachd agus an elasticity riatanach airson a bhith a' dèanamh frith-rathaidean àbhaisteach. Bidh an cridhe an uairsin a 'feuchainn ris an t-suidheachadh a shàbhaladh le bhith a' meudachadh an àireamh de cheallan, agus mar thoradh air an sin bidh e air a leudachadh le ceallan air an cruthachadh bho phròtainean ainmhidhean agus aran geal. - Ach chan eil seo gu feum, oir chan eil comas aig na ceallan sin obair fheumail sam bith a dhèanamh agus cha toir e fada mus stad an t-organ bho bhith a’ bualadh gu tur.

Chan eil fios againn le cinnt, cia mheud roinn-taghaidh a bhios a’ dol dèanamh gràinne cruithneachd no corp glasraich sam bith eile. Gabhamaid àireamh beachdail, tuairmseach, abair 10,000. A rèir nan laghan nàdur as bunaitiche bu chòir dhuinn an uairsin a bhith ag ràdh gu bheil na stuthan amh a tha riatanach airson factaraidh daonna air an dèanamh suas de 10,000 diofar stuthan, agus ann a bhith a’ toirt seachad na stuthan sin tha e cudromach a bhith faiceallach nach eil aon no fear eile de na buill-phàrlamaid ann. neo-làthaireach.
Is e seo an siostam as nàdarra airson dèanamh cinnteach à obrachadh àbhaisteach an fhactaraidh daonna.

A-nis chì sinn mar a tha daithead-bìdh an ithe bruich seo a’ cur dragh oirnn tha aois. Bidh fir a’ giùlan mòr-sgrios air na stuthan riatanach sin agus a’ beathachadh am bodhaigean le dìreach beagan sheòrsan de na buill-taghaidh aca.

Às deidh bliadhnaichean de sgrùdadh mionaideach lorg bith-eòlaichean nach eil ann ach 1015 seòrsa de stuthan ann an càise, ìm, grùthan no eanchainn. Bhiodh dùil gum biodh iad ag aideachadh, mar thoradh air an obair fhada aca, gu bheil iad air faighinn a-mach nach eil ann an leithid de bhiadh ach 10-15.

Machine Translated by Google

seòrsaichean de stuthan mì-chothromach, neo-chothromach, puinnseanta, crìonadh agus marbh, agus an fheadhainn a tha a' cruthachadh ar stuthan amh, tha seòrsaichean 9990 neo-làthaireach agus, mar sin, tha na stuthan bìdh sin cho uireasbhuidh, cronail agus cunnartach nach fheum an cleachdadh mar bhiadhan a bhith. air a mholadh le neach sam bith. Ach an àite sin, bidh iad a' sònrachadh aon às deidh aon ainmean a h-uile stuth a tha iad air a lorg anns na stuthan bìdh sin, bidh iad a' toirt cunntas mionaideach air na gnìomhan aca ann am beathachadh agus, às deidh dhaibh na feartan aca obrachadh, bidh iad gam moladh mar bhiadhan "buannachdail". Chan e facal a tha iad a' toirt iomradh air neo-làthaireachd nam mìltean de luchd-taghaidh beathachail, agus chan eil iad a' bruidhinn mun àite aca ann am beathachadh no na toraidhean tubaisteach a bhios an-còmhnaidh a' leantainn às aonais.
Ach, tha na beachdachaidhean sin nan taobhan gu math riatanach den cheist.

Feumar cuimhneachadh gu bheil gnìomhan amh cho iomadach

stuthan bìdh anns an fhàs-bheairt, eadhon ged a thàinig duine mìorbhuileach gu bhith eòlach orra uile, nach biodh beatha slàn gu leòr airson an tuairisgeul a-mhàin. Feumaidh sinn a bhith mothachail mar aon de na laghan bunaiteach mu bheathachadh nach urrainn neach-taghaidh beathachaidh sam bith a fhìor adhbhar a choileanadh ma thèid a ghabhail leotha fhèin, ach a-mhàin an t-iomlan.

Nuair a tha aon a' comharrachadh eadhon don neach-saidheans as ainmeil a tha ann gun lorg sam bith de bhiotamain anns an aran geal a dh'itheas e, tha e ag ath-aithris, gun an leisg as lugha, gu bheil e cuideachd ag ithe biadhan anns a bheil vitamain. argamaid gu bheil amannan ann nuair a bhios e a' cleachdadh mortar cuideachd. Is e sin an doill a tha air adhbhrachadh le tràilleachd bìdh.

Dè a th' ann an aran geal mura h-e stalc, siùcar, geir, pròtainean agus grunn sheòrsaichean de shalainn marbh - ann am faclan eile, dìreach luaithre gun bheatha cuid de na 10,000 luchd-taghaidh a tha a' cruthachadh ar stuth amh? Dè a th' ann an siùcar ath-leasaichte mura h-eil aon de na 10,000 gu h-àrd? Dè a th' ann am feòil mura h-eil pròtinean anns a bheil puinnsean agus lorgan cuid de luchd-taghaidh crìonadh? Ach, bidh an duine a 'lìonadh a stamag chun bhruach leis na beagan stuthan sin agus a' toirt air falbh na mìltean de bhiadhan riatanach dha na buill-bodhaig aige. A thaobh nan eas-òrdughan a thig às a sin a thig gu bith anns na buill-bodhaig aige, faodaidh aon a bhith a' cruthachad

Machine Translated by Google

beachd le bhith a' tadhal air ospadalan no a' sgrùdadh nan dealbhan ann an leabhraichean teacsa meidigeach. Ciamar a dh' fhaodadh a leithid de dh' atharrachadh deformations, lotan agus ulcers a bhith air adhbhrachadh, mura h-eil às aonais beathachadh nas fheàrr?

Ged a tha luchd-saidheans gu ruige seo air faighinn a-mach dìreach 40-50 seòrsa de na mìltean de luchd-taghaidh beathachaidh, tha earrann mhòr de litreachas meidigeach air a thoirt seachad airson tuairisgeul air buaidh nan stuthan sin, a tha cuideachd na bhunait airson mòran de ghnìomhachdan meidigeach eile. A bharrachd air an sin, tha lìon mòr de ionadan malairteach air sgaoileadh air feadh an t-saoghail airson cinneasachadh agus cuairteachadh nan stuthan sin.

Is dòcha gum faic sinn dè an suidheachadh a bhios ann ma shoirbhicheas le luchd-saidheans aon latha, an àite an luchd-taghaidh 40-50 sin, 400 no 500 a lorg, gun a bhith a' bruidhinn air 4,000 no 5,000 seòrsa de stuthan. Tha e coltach gu bheil fear an latha an-diugh air sealladh a chall air ionracas nam fìor stuthan amh a tha a dhìth airson a chorp; an dara cuid chan eil iad gu h-ealamh ri làimh, no tha e eu-comasach am faighinn. Mar sin feumaidh e coimhead a-steach do gach cùil is oisean gus an lorg aon às deidh aon gus feumalachdan an fhàs-bheairt aige a shàsachadh. Tha luchd-saidheans rannsachaidh den bheachd gur e stuthan saidheansail a-mhàin na stuthan sin a tha aithnichte dhaibh agus a tha air an clò-bhualadh ann an leabhraichean. Leis nach eil eòlas aca air na foirmlean iomlan de luchd-taghaidh gràin cruithneachd, chan eil iad a' faicinn dad saidheansail ann. Is e stuth "cumanta" a th' ann a tha furasta fhaighinn, a tha pailt anns a h-uile àite agus aithnichte don h-uile duine. Ach tha e na chùis gu tur eadar-dhealaichte nuair a shoirbhicheas leotha ann a bhith a' lorg stuth beathachaidh ùr agus a' lorg a fhoirmle. Bidh e an uairsin a' fàs saidheansail; tha a lorg air a h-ainmeachadh mar bhuannachd mhòr ann an raon an leigheis agus, a bharrachd air an sin, tha e a' toirt spionnadh agus dealas ùr do fhactaraidhean, bùthan-leigheadaireachd agus clionaigean. Agus tha seo uile air sgàth 's nach toil le duine aran geal a thoirt seachad.

Thig a dh' fhaodadh, feumaidh daoine aideachadh mu dheireadh gur e an aon dòigh air faighinn cuidhteas galair an toiseach a bhith a' cuingealachadh gu teann agus an uairsin casg a chuir air sgrios iomlan ar luchd-taghaidh beathachaidh.

Gus seo a dhèanamh, feumaidh buidhnean cunntachail dian-fhollaiseachd a dhèanamh agus feumaidh iad ceumannan gnìomhach a ghabhail gus casg a chuir air mòr-sgrios

Machine Translated by Google

luchd-taghaidh beathachaidh. Feumaidh iad seòrsaichean ùra de shoithichean fhaighinn bho mheasgachadh de bhiadhan amh agus am moladh don phoball, agus bidh na cleachdaidhean beathachaidh aca an uairsin ag atharrachadh mean air mhean. Mar thoradh air an sin, thèid cuir às mean air mhean air na galairean a tha a-nis a' toirt buaidh air cinne-daonna agus bheir sinn buaidh air eaconamaidh mòr nar cosgais bith-beò.

Mus robh sinn ag ithe amh, bhiodh an teaghlach againn ag ithe cileagram arain gach latha, ach a-nis mairidh cileagram de chruithneachd sinn bho ochd gu 10 latha. Air daithead aran geal bu chòir dhomh a bhith marbh o chionn fhada, ach le taing don chruithneachd a tha a 'toirt seachad beatha tha mi fhathast beò, agus tha mi a' faireachdainn cinnteach gum bi mi beò airson co-dhiù 40-50 bliadhna eile.

An Coimeas eadar Slàint' Ithe Raw agus Is e clann a tha ag ithe bruich an dòigh as fheàrr air a' chron a thig orra le bhith ag ithe biadh bruichte a dhearbhadh

Feumar gabhail ris na prionnsapalan an toiseach ann an sgoiltean-àraich latha, dachaighean chloinne, ospadalan agus taighean-bìdh, agus bu chòir an uairsin a bhith mòr-chòrdte le follaiseachd am measg a' phobaill san fharsaingeachd. Le leithid de fhìrinnean soilleir agus do-chreidsinneach mar a tha mi air a thaisbeanadh, bithear an dòchas gun obraich luchd-saidheans le sealladh soilleir sa bhad. Ach ma tha iad airson tuilleadh dearbhaidh concrait a bhith aca, tha mi a' moladh an deuchainn a leanas. Leig le naoidheanan ann an aon de dhachaighean na cloinne a bhith air an roinn ann an dà bhuidheann co-ionann, agus bu chòir aon dhiubh a bhith air a bhiadhadh le dòighean meidigeach gnàthach, agus am fear eile air a thogail le prionnsapalan ithe amh. An uairsin leig le slàinte an dà bhuidheann a choimeas ri chèile. Chan eil teagamh sam bith agam a tha ceart bhon toiseach bidh e soilleir don t-saoghal gu lèir dè an dà shiostam), de bheathachadh a tha dha-rìribh saidheansail agus daonnachd. Faodar na h-aon toraidhean fhaighinn le bhith ag atharrachadh an dòigh airson leigheas euslaintich ospadail.

Faodaidh mòran de dhaoine sìmplidh a bhith an aghaidh na deuchainn air sgàth 's gu bheil e peacach no cronail a leithid de "deuchainnean" a dhèanamh air cloinn. Ach, ma tha an leithid de dhaoine a 'smaoineachadh beagan nas doimhne, chì iad nach e deuchainn a th' ann airson beatha agus slàinte pàiste a dhìon le bhith ga bhiadhadh leis a 'chruinneachadh iomlan de na stuthan beathachaidh fìor-ghlan a tha san amharc.

Machine Translated by Google

le nàdar airson an organachadh daonna. Is e na fìor dheuchainnean na deuchainnean mì-dhaonna sin a thèid a dhèanamh fo stiùir saidheans le beagan sheòrsan de stuthan synthetigeach nach eil air an aithneachadh gu ìre mhòr san obair-lann gu ruige seo, agus mar thoradh air an sin bidh milleanan de chloinn a 'falbh bho bheatha nan leanabachd, a' fàgail am pàrantan ann an searbh. bròn. Is e deuchainnean na h-obraichean sin a bhios a' cluich le slàinte dhaoine le 1,001 stuth bìdh agus puinnseanan air an lughdachadh agus a' cruthachadh ghalaran ùra. Tha na galairean sin air an ainmeachadh gu h-èibhinn mar ghalaran sìobhaltachd, gun a bhith a 'faireachdainn nàire air a leithid de "sìobhaltachd" agus gun a bhith a' nochdadh gum faodadh na suidheachaidhean a rugadh do ghalaran mar seo a bhith air an ainmeachadh mar aineolas, borb no barbarism, ach cha tèid a-riamh sìobhaltachd.

Feumaidh Institiudan Saidheansail agus Buidhnean Stàite Cunntachail Dèan sgrùdadh air an duilgheadas a thaobh ithe amh às aonais tuilleadh Moill

Tha mi air dòigh radaigeach agus aig an aon àm a mholadh gu math sìmplidh agus nàdarra leis am bi mac an duine air a shaoradh bho gach tinneas air an talamh. Tha seo na chùis glè chudromach air am feum a h-uile neach-saidheans, dotair, neach-inntinn agus buidheann stàite cunntachail aire a thoirt sa bhad. Feumaidh iad an dàrna cuid dearbhadh gu poblach gu bheil mi ceàrr nam bheachdan agus an diùltadh le deuchainnean bunaiteach, no feumaidh iad an fhìrinn a dhearbhadh agus na ceumannan riatanach a ghabhail gus an cur an gnìomh. Gu sònraichte, ma nochdas dìmeas no sàmhchair sam bith le dotairean, faodaidh am mòr-shluagh a bhith air a mhìneachadh mar chùis shoilleir de neo-thoileachas air an taobh aca galairean a chumail air falbh, gus nach tèid an raon no an obair aca a lughdachadh. Gu pearsanta, chan eil mi a 'creidsinn gu bheil seo fìor san fharsaingeachd, oir is e glè bheag de dhaoine a dh' fhaodadh a bhith cho neo-thruacanta; ach feumaidh dotairean dearbhadh dearbhach a thoirt gu bheil amas aca nas àirde agus nas urramaiche na bhith a 'dèanamh airgead, agus gur e an cuspair aca, gu dearbh, seirbheis do shaidheans, seirbheis do chinne-daonna.

Bidh dotairean uasal, poblach-spioradach agus altruistic a 'ruigsinn an amas miannaichte le bhith a' gabhail ri biadh amh, ach tha dotairean mì-dhaonna, fèin-thoileil agus sanntach a 'faicinn ann an call pearsanta. Chan urrainn don duilgheadas a thathas ag ràdh a thaobh a bhith ag atharrachadh cleachdaidhean domhainn a bhith na leisgeul cianail

Machine Translated by Google

amhairc air fèin-leasan nan aingidh. Is e lorg ithe amh an cothrom as fheàrr air eadar-dhealachadh a dhèanamh eadar an t-uasal bhon fheadhainn aineolach, am math bhon olc, na glic bhon fheadhainn nach eil glic.

Chan eil gnìomhachd ann le luach daonnachd nas motha na iomadachadh ithe amh. Feumar an cinne-daonna uile a dhùsgadh o'n t-suain o chionn linntean, a shuilean fhosgladh, a chrathadh as a lethargy agus a shaoradh o'n trom-laighe a tha ann an diugh. Feumaidh na saoibhir an cuid airgid a thoirt do'n aobhar so ; an luchd inntleachdail an inntinn. Tha e riatanach comainn a chruthachadh, clubaichean a stèidheachadh, pàipearan-naidheachd fhoillseachadh agus leabhraichean a chlò-bhualadh.
A bharrachd air an sin, tha e riatanach sanatorium farsaing a thogail leis a h-uile goireas airson fois, spòrs agus spòrs, agus tro "phrìosan" beagan mhìosan airson slànachadh, ath-nuadhachadh, saor bho chlaon-bhreith millteach, agus gus na daoine sin a chuideachadh agus a shoilleireachadh. aig nach eil am fiosrachadh riatanach agus cumhachd tiomnaidh. Tha e fada nas fheumaile agus nas ion-mhiannaichte airgead agus lùths a chaitheamh air an adhbhar seo na bhith a' togail thogalaichean gun fheum air nach eil feum againn leithid eaglaisean no sgoiltean agus ospadail. Tha ithe amh na chlach-suathaidh leis am faod sinn dearbhadh dè an neach inntleachdail a tha dha-rìribh aig a bheil breithneachadh an-asgaidh agus gun bhacadh, no cò an neach gu dearbh aig a bheil ùidh ann an slàinte is sunnd a' phobaill. 'S ann ann an litrichean òir a bhios eachdraidh a' clàradh ainmean nan daoine sin.

Chan e peacadh an fhìrinn a bhruidhinn

Tha cuid de dhaoine a' cur as a leth gu bheil teanga gheur agam. Nuair a tha mi a' gairm luchd-ithe bruich, mortairean, luchd-brathaidh agus eucoirich, chan eil mi a' dèanamh casaid; Chan eil mi ach ag innse na fìrinn, searbh mar a dh' fhaodadh an fhìrinn sin a bhith. Nuair a lìonas màthair beul leanabh a leannain le biadh teth le a làmhan faiceallach fhèin, bidh i a' milleadh buill-bodhaig a pàisde agus ga stiùireadh gu tinneas agus gu bàs. Nuair a bhios dotair ag ullachadh daithead de bhiadhan "mothachail" agus "furasta a chnàmh" airson clann bheag agus

Machine Translated by Google

ag òrdachadh pills de bhiotamain fuadain aig cosgais glasraich is measan, bidh e a' dèanamh eucoir eadhon nas motha.

A h-uile latha bheir mi fainear mar a tha, le ìoranas neònach an dàn, an lag agus an galar a' meas mar leigheas air na dearbh stuthan sin a b' adhbhar don tinneas aca, agus gan ithe gu sanntach, fhad 's a tha iad, air an làimh eile, a' seachnadh le eagal an aon rud. stuthan (glasraich agus measan amh) as urrainn an toirt air ais gu slàinte, dìreach leis gu bheil iad gam faicinn mar adhbhar an àmhghair. Tha milleanan de bheatha air an ìobradh a-mhàin air sgàth na mì-thuigse marbhtach seo. Chan urrainn don neach a thèid a-steach do làn dhoimhneachd na bròn-chluich a bhith fionnar agus gun samhail.

Chan eil Bacadh Laghail ann an-aghaidh Leir-sgrios Stuthan amh airson an fhactaraidh daonna

Nuair a thig uireasbhaidh beag am follais ann an cothromachadh ceart an stuthan amh air an toirt seachad do ghnìomhachas siorrachd, tha na daoine cunntachail air an casaid mu dhearmad agus air an toirt gu leabhar, ach gu tric bidh an fheadhainn a bhios a' dèanamh an adhaltranas as seiche anns na stuthan amh a tha riatanach airson obrachadh ceart an fhactaraidh daonna a' dol gun sgot. Anns an linn seo de adhartas saidheansail, tha còir iomlan aig an neach as aineolaiche agus as gòrach a bhith a' coimhead airson dòighean ùra gus stuthan bìdh nàdarra a lughdachadh, agus na stuthan ithe as iongantaiche a chruinneachadh agus a thabhann airson a reic. Ach is e an rud a tha gu sònraichte neònach an fhìrinn gur e an neach-saidheans mòr, an eòlaiche-inntinn mòr, a chuir seachad a bheatha gu bhith a' sgrùdadh gnìomhan bith-eòlasach nan ceallan beò, no an neach-daithead, aig a bheil prìomh amas na bheatha a bhith ag obair a-mach às an biadh freagarrach do'n duine, a' ceannach dòrn de stuthan truaillidh sin, agus 'gan tairgsinn d'a cheallaibh, le mòr neo-chùram agus neo-chùram, air a threòrachadh le òrduighean a chàil a mhàin.

Aig a' chiad sealladh tha e do-chreidsinneach gum b' urrainn dhuinn sinn fhèin a shaoradh a h-uile tinneas tro bhith ag ithe amh. Ach tha cho mòr sa tha am moladh a' laighe anns an fhìrinn gu bheil an "mì-chreidsinneach" gu furasta gu bhith na fhìor fhìrinn. Cha bu chòir an duilgheadas a thaobh a bhith a' leigeil seachad tràilleachd bìdh a bhith air fhaicinn mar chnap-starra do bhith a' toirt gu buil an ìre as fheàrr de bhiadh.

Machine Translated by Google

ag ithe amh; air an làimh eile, feumaidh e a bhith na thomhas gus neart an nàmhaid don chinne daonna a thomhas agus feumaidh e ar brosnachadh gus a h-uile oidhirp a dhèanamh gus casg a chuir air uilebheist cho uamhasach a-steach do fhàs-bheairt an leanaibh ùr-bhreith. Feumaidh eadhon na daoine sin a tha ga fhaighinn duilich biadh bruichte iad fhèin a thrèigsinn, agus a tha fhathast a' leantainn nan cleachdaidhean cronail, an fhìrinn a dhearbhadh, agus air sgàth ginealach a tha ag èirigh agus mac an duine feumaidh iad sabaid airson buaidh na fìrinn sin le bhith a' searmonachadh. agus a' mìneachadh prionnsapalan ithe amh agus leis a h-uile dòigh eile a tha ri fhaighinn.

Gu dearbh, dha na daoine cumhang agus a tha a 'coimhead air ais a tha claon gu neo-sheasmhach a thaobh biadhan bruichte agus drogaichean tha prionnsapalan ithe amh fada ro adhartach, ach an-diugh tha sinn beò anns an Linn Cosmach, agus chan ann anns na Meadhan Aoisean, nuair a bha a h-uile beachd adhartach no innleachd mhòr fad bhliadhnaichean air a gheur-leanmhainn le an aineolach chreach. An-diugh, is i a' cheist mu bhith beò no sgrios a' chinne-daonna a tha air a cur romhainn. Tha leisgean mì-dhaonna.

Bidh ithe amh a' dèanamh cinnteach gu bheil buannachdan mòra ann don phoball Eaconamaidh agus ag àrdachadh inbhe beatha grunn Amannan

Tha tomhas do-chreidsinneach de bheathachadh air a sgrios air an teine agus leis an iomadh seòrsa feannadh, grinneachadh agus giollachd. Mar eisimpleir, faodar a ràdh gu bheil luach beathachaidh nas motha aig 100 gram de chruithneachd sprouted na an aran geal a gheibhear bho kilogram de chruithneachd.
Tha an aon rud fìor mu gach seòrsa eile de arbhar, buillean, glasraich agus measan. Ma bheir sinn seachad a h-uile biadh beathach an-diugh, bidh e comasach dha na glasraich a thèid a thoirt a-mach san t-saoghal biadh a thoirt dhaibh fhèin grunn thursan an sluagh a th' ann an-dràsta air an t-saoghal, fhad 's a bhios iad gan ithe anns an staid amh. Bidh fìor bhrìgh ithe amh nas so-thuigsinn, nuair a smaoinicheas sinn air an t-saothair, an ùine agus an airgead a bhios daoine a' caitheamh ann a bhith a' sgrios nam beathachadh sin, agus an uairsin a' beachdachadh air na h-uile.

Machine Translated by Google

na cosgaisean meidigeach a thig air an dà chuid le diofar mhinistrealachd slàinte agus leis a' mhòr-shluagh ann an dòchas cuir às do na creachadh a thig gu buil nar buill-bodhaig le bhith a' sgrios na h-aon bheathachadh sin. Tha mi deiseil airson fìrinn na h-aithrisean agam a nochdadh le dearbhaidhean cruaidh do dhuine sam bith a dh' fhaodadh a bhith ag iarraidh tuilleadh fiosrachaidh mun chuspair. Cha toir eachdraidh maitheanas gu bràth do na daoine cunntachail sin ann an ùghdarras a tha a' nochdadh dìmeas anns a' chùis seo agus a tha a' dùnadh an cluasan ris na fìrinnean glaodhach sin gus am fìreanachadh an tràilleachd pearsanta.

Chan fhaod ach dà adhbhar a bhith ann airson gun do dhiùlt iad gabhail ri prionnsapalan ithe amh. An dàrna cuid feumaidh iad innse gum b' fheàrr leotha gabhail ri galairean seach a bhith "a' toirt air falbh" mac an duine bho "toileachas" biadh bruich agus a bhith a' leigeil seachad an cothrom sreath slàn de "euchdan saidheansail" a choileanadh mar thoradh air an sin. Le mòran obair chruaidh no, le coileanadh nan deuchainnean bunaiteach a mhol mi, feumaidh iad dearbhadh, fada bho bhith a' saoradh dhaoine bho ghalaran, gu bheil ithe amh a' dèanamh cron orra nas motha.
Bidh seo gu math eu-comasach dhaibh a dhèanamh. Tha e a' leantainn nach eil roghainn eile aca ach a bhith an urra ris a' chiad reusanachadh aca, rud a tha fìor mhì-dhaonnachd follaiseach dha na h-uile.

Mar sin, às leth gach pàiste neo-chiontach, tha mi ag iarraidh gum bu chòir do luchd-dùbhlain ithe amh na gearanan aca a chuir a-steach dha na meadhanan, gus am faigh iad am freagairt cheart agus gum bi cothrom aig beachd a' phobaill na co-dhùnaidhean riatanach a tharraing agus a chur an cèill. breithneachadh deireannach agus dìreach.

Feumaidh a h-uile duine aithneachadh am fìor amh agus am broinn Stuthan a Chorp

Tha gach neach na shealbhadair pròiseil air aon de na toinnte factaraidhean san t-saoghal agus is esan leis fhèin a tha an urra ri obrachadh rèidh an fhactaraidh a chaidh a thoirt seachad. Tha e riatanach, mar sin, gum bu chòir dha a bhith eòlach air fìor stuth amh, neo-lochdach agus bunaiteach an fhactaraidh mhìorbhaileach sin.

Machine Translated by Google

Chan eil ionracas nan stuthan amh sin air a dhearbhadh leis na tha de phròtainean, geir, gualaisg, vitamain, mèinnirean agus calaraidhean a tha air an sònrachadh le bith-eòlaichean an latha an-diugh anns na leabhraichean teacsa aca air beathachadh.
Chan eil e comasach cuideachd a dhearbhadh le bhith a 'cur liostaichean fada de reasabaidhean airson biadh bruichte taobh ri taobh.

Tro mhilleanan is milleanan de bhliadhnaichean agus leis an àireamhachadh as mionaidiche tha ar nàdar iongantach air na stuthan amh riatanach a tha riatanach airson organachadh daonna a thoirt còmhla, air an cur còmhla ann an co-sheirm foirfe agus anns na meudan riatanach, air beatha a thoirt dhaibh agus air an cruinneachadh ann an glasraich cuirp ann an cruth ceallan beò.
Tha dìomhaireachd iomlan beathachaidh na laighe anns na ceallan sin marbh no beò.
Chan urrainn dha stuthan anns a bheil ceallan marbh a bhith nan stuthan amh airson factaraidh daonna ann an suidheachadh sam bith.

Cha bu chòir do dhuine a mhothachadh air tomhas agus deòir a chall thairis air na h-innleachdan aige taobh a-muigh crìochan adhbhar. Tha e fìor gu bheil bith-eòlaichean ann an sgrùdadh stuthan beathachaidh fa leth air tòrr trioblaid a ghabhail agus air mòran lorgan cudromach a dhèanamh, a tha gu tur airidh air ar meas. Faodaidh na coileanaidhean sin uile, ge-tà, a bhith air am meas mòr a-mhàin a thaobh leasachadh teicnigeach agus inntinneil an duine. An aghaidh gliocais nàduir, cha'n 'eil eadhon an luchd-eòlais a's cliùitiche, leis an ionnsachadh agus an àireamh gun àireamh, sealladh nas mò na leanabh de chòignear. Chan eil còir aca, mar sin, dragh a chuir air co-sheirm agus ionracas nan stuthan amh a chaidh a thogail le nàdar agus a bhith a' sparradh air a' phoball an cuid eòlais mar shaidheans foirfe.

Gun teagamh, ann a bhith a 'feuchainn ri dhol a-steach do dhìomhaireachd stuthan bìdh Is e an amas mu dheireadh aig luchd-saidheans na stuthan beathachaidh sin uile a tha riatanach don fhàs-bheairt daonna aithneachadh, na meudan coimeasach aca a dhearbhadh agus an aonachadh còmhla. Ann am faclan eile, tha iad airson gràn cruithneachd no leanntil ullachadh gu saor-thoileach agus beatha a thoirt dha. Ach an ni nach b'urrainn duine f haotainn an dèigh mìle bliadhna de shaothair neo-chealgach, tha nàdur a' taisbeanadh dhuinn gu saor an diugh.
Dè a bharrachd a tha sinn ag iarraidh? Am bheil sinn a' toirt aoidheachd air bith teagamh a' comh-chòrdadh ri gliocas an

Machine Translated by Google

chruinne-cè, no a bheil tràilleachd ri feòil a' brosnachadh duine gus na h-amaidean as do-chreidsinneach a dhèanamh?

Tha e nas motha gun chiall agus as cunnartaiche a bhith den bheachd gu bheil feum againn air barrachd pròtainean no stuthan beathachaidh eile na tha ann am buidhnean glasraich. Mura h-eil anns an fhear mu dheireadh ach meudan beaga de phròtainean, tha e a' leantainn nach eil feum aig na cuirp againn air barrachd, oir is ann dìreach leis na meudan sin a chaidh ar organachadh a thogail agus a leasachadh thar nam milleanan de linntean.

Tha cuid de dhaoine gu math dèidheil air a bhith a' bruidhinn an-còmhnaidh mu dheidhinn corp-stuthan togail. Nam b 'urrainn do phròtainean ainmhidhean "làn-chothromach" agus "biadh beathachail" àirde gach ginealach àrdachadh cho beag ri aon mhìleatair, an-diugh bhiodh àirde an duine air a dhol suas grunn mheatairean mar-thà.

Chan urrainn do bhiotamain fuadain làn-thoradh a bhith nan stuthan beathachaidh airson an adhbhar gu math follaiseach gu tric taobh a-staigh còig mionaidean às deidh dhaibh faighinn a-steach don chorp daonna gu bheil iad a' stad gu tur air gnìomhan ar bodhaig; ann am briathran eile, tha iad gar iomain gu bàs.

Tha e tàmailteach geàrr-shealladh a bhith a' faicinn stuth bìdh sònraichte mar stòr de bhiotamain sònraichte no de bhiadh beathachaidh sam bith eile.
Tha a h-uile todhar organach air a chruthachadh de cha mhòr na h-aon cho-phàirtean, ach tha iad eadar-dhealaichte anns na feartan fiosaigeach agus ceimigeach aca air sgàth eadar-dhealachaidhean nan cothlamadh agus an structar moileciuil. Mar sin, tha fios aig a h-uile duine gu bheil alcohols agus siùcaran air an dèanamh suas de na h-aon eileamaidean ceimigeach (carbon, hydrogen agus ocsaidean), ach tha iad gu math eadar-dhealaichte ann an dath, blas agus coltas. Bithear a' cumail eòin ann an cèidsichean le aon sheòrsa sìol no gràin agus bidh beathaichean dachaigheil gu tric air am biathadh air aon seòrsa feur a-mhàin. Ach, bidh na creutairean sin a' faighinn an làn sholarachadh de phròtainean, geir, vitamain agus mèinnirean bhon aon sheòrsa de bhiadh a bheirear d

Tha làimhseachadh ghalaran le bhith a 'cleachdadh vitamain meallta, antibiotaicean millteach agus diofar phuinnseanan nan deuchainnean gun dòchas a tha stèidhichte chan ann air reusanachadh eòlas-eòlas agus bunaiteach, ach air dàta samhlachail, follaiseach agus contrarra.

Machine Translated by Google

Chan urrainn dha bhiotamain fuadain sam bith an cothromachadh iongantach de na vitamain nàdarra a losgadh air an teine a thoirt air ais; chan urrainn dha puinnsean sam bith gnìomhan bith-eòlasach àbhaisteach organan agus fàireagan a riaghladh; chan urrainn dha antibiotic sam bith a dhol an àite na antibiotaicean nàdarra a chaidh a sgrios sa chidsin.

Bidh beathaichean a' slànachadh an lotan le bhith gan reamhrachadh. Tha na dìomhaireachdan agus an seile aca air an toirt seachad le feartan bactericidal. Ach, chan eil feartan mar sin ann an dìomhaireachd duine a bhios ag ithe bruich. Bidh na h-uàrdan neach-ithe amh a' cuir casg air cunnart droch fhuachd tro bhith a' toirt a-mach dìomhaireachdan a tha air an leigeil ma sgaoil le nèapraigean an t-slighe analach, ach bidh neach-ithe bruich a' toirt a-mach sruthan de sputum agus seile, ach chan urrainn dha fhathast cur an aghaidh an aon chunnart sin.

Is e Aois ithe-bruich an aois anns a bheil tràilleachd,

Bidh saobh-chràbhadh agus microbes a' riaghladh na h-àrd-ìre

Tha leigheas an latha an-diugh air a chuairteachadh le lìon làn de shaobh-chràbhadh dìomhain. Tha an gnìomhachd meidigeach gu lèir stèidhichte air dàta samhlachail, follaiseach, meallta agus contrarra, fhad 's a tha am prionnsapal as riatanach agus as bunaitiche air a thiodhlacadh ann an dearmad. Is e seo an fhìrinn gu bheil OBAIR ÈIFEACHDACH A h-uile Factaraidh an urra ri solar èideadh de na stuthan RAW aonaichte a tha air an sònrachadh leis an innleadair. Anns a 'chùis seo, THA NA Stuthan RAW SÒNRAICHTE den Factaraidh DAONNA na ceallan glasraich beò agus gun dad eile.

Air a mhealladh le beagan shoirbheachaidhean teignigeach, tha fear an latha an-diugh ga shamhlachadh fhèin aig àirde na sìobhaltachd, agus ann an da-rìribh tha e a' slaodadh air beatha trom-laighe prìomhadail, mì-nàdarrach agus uamhasach.
Anns an fharsaingeachd, ann an raointean poilitigs, eaconamachd, moraltachd agus slàinte tha inntinn agus faireachdainnean an duine air an riaghladh agus tha na gnìomhan aige air an stiùireadh le tràilleachd gràineil agus saobh-chràbhadh dìomhain. Le bhith a' dìochuimhneachadh na duilgheadasan beatha as riatanach agus as bunaitiche, bidh fir a' cuir cus cus cuideim air cùisean gu math beag agus gan tionndadh gu ceistean deatamach, agus an uairsin bidh iad a' caitheamh tòrr ùine agus ghoireasan, a' cruthachadh

Machine Translated by Google

nàimhdean, a' rùsgadh cuantan fala agus a' sgaoileadh sgrios agus sgrios uile-choitcheann.

Tha luchd-eachdraidh san àm a dh' fhalbh air peantadh anns na dathan as gràineile na buillean agus na h-ùmhlachd a thog luchd-ceannaich cèin. Ach an-diugh, aig a' mhionaid a bheir iad stiùir na stàite, bidh fir a tha air am meas mar shìobhaltach agus soillsichte a' cleachdadh diofar ro-theacsaichean laghail gus còrr air 90 sa cheud de chosnadh iomlan nan daoine aca fhèin a thoirt a-steach gus na tràilleachdan agus na miannan pearsanta aca a shàsachadh. Bidh iad a' brosnachadh cinneasachadh tombaca, deoch làidir agus neo-dheoch làidir, tì, cocoa agus cofaidh, a tha uile a' lagachadh slàinte nan daoine, agus an uairsin moiteil às an àrdachadh ann an teachd a-steach an riaghaltais a gheibhear bho na stòran sin. Mar a dh' fhaodadh athair amaideach teaghlaich a bhith a' deàrrsadh thairis air a sgillinn paltry a choisinn e aig cosgais punnd a chaidh a chaitheamh air a chlann agus, rud a tha nas miosa fhathast, air a' phrìs mhòr a tha a' lagachadh an slàinte.

Nach bi molaidhean agus molaidhean gnàthach de bhiotamain agus mèinnirean fa-leth a' coileanadh toraidhean feumail ge bith dè a tha follaiseach leis gu bheil, air a bhrosnachadh le ìmpidh tràilleachd uile-chumhachdach, gu bheil cleachdaidhean beathachaidh mac an duine a' leasachadh mean air mhean air pàtran eagallach a bhrosnaicheas an tràilleachd. cinneasachadh stuthan bìdh cunnartach le dìth bhiotamain agus mèinnirean. Às aonais an ìre as lugha de chòrr no faochadh, bidh factaraidhean an-còmhnaidh ann airson tombaca, deochan alcol is neo-dheoch làidir, briosgaidean, siùcairean, reòiteag, isbeanan, biadh à tiona, aran geal, margarine agus diofar stuthan cunnartach eile.

Tha iad sin uile a' tighinn mar dhearbhadh air sin ann an giùlan am beatha làitheil tha daoine air an treòrachadh chan ann le mothachadh cumanta, ach leis na tràilleachdan millteach agus saobh-chràbhadh dìomhain a tha sònraichte do chinne-daonna a bhios ag ithe bruich. Tha grunn bhuidhnean anns an t-saoghal seo a tha a' buntainn riutha fhèin le ceistean beaga agus àrd-sgoile anns nach eil mòran ùidh.
Mar sin, bu chòir gur e prìomh dhleastanas an duine shìobhalta iomairt èiginneach agus chinnteach a dhèanamh an aghaidh tràilleachd agus saobh-chràbhadh de gach seòrsa. Is e seo an aon dòigh bunaiteach leis an dèan duine

Machine Translated by Google

soirbheachadh ann a bhith a' faighinn na beatha pailt, sìtheil, comhfhurtail, fallain, fada agus sona sin a bha e a-riamh ag iarraidh.

Tha an dearbhadh concrait air beulaibh mo shùilean. Le bhith ag ithe amh nach eil a mhàin gu'n do chaomhain mi mo bheatha, ach shaor mi mi fein mar an ceudna o na tinneasan sin uile a b'àbhaist do m' chràdh do ghnàth, agus dh'fhuadaich mi gu tur air falbh uam an t-saobh-chràbhadh tartmhor sin a' bhàis. Aig aois 61, nuair a bhios luchd-ithe bruich a' stad a dh' obair agus a' dol gu cluaineas, tha mi air slàinte, neart, spionnadh agus lùth fear òg de 25 fhaighinn air ais.
Airson mìosan air dheireadh, bidh mi ag obair 16 uairean san latha, gun a bhith a' faireachdainn cho sgìth. Tha mi làn chinnteach gum bi mi beò a-rithist fad beatha neach-ithe bruich.

Tha e air a ràdh gu tric gum bu chòir do dhuine ithe airson a bhith beò agus gun a bhith beò ri ithe. A-nis tha an t-àm air tighinn gus dearbhadh cò iad a tha a' meas ithe mar mheadhan gu crìch agus chan e crìoch ann fhèin. Leig le daoine mar sin an eisimpleir agam a leantainn, ceum a-steach don raon, a dhol còmhla ri làmhan ann an adhbhar cumanta, sabaid an-aghaidh gach tràilleachd daonna agus fosgladh an rathad gu beatha ùr is sona dha mac an duine.

Chan e ceistean sònraichte a th' anns na cuspairean air a bheilear a' beachdachadh san leabhar seo air am bu chòir bruidhinn air cùl dhorsan dùinte. Tha iad nan cùisean a tha a' buntainn ris a' chinne-daonna gu h-iomlan agus feumar beachdachadh orra gu poblach gus am bi e comasach dha a h-uile duine fìor stuth amh a bhodhaig aithneachadh.

Tha e mar dhleastanas air na daoine sin uile aig a bheil ùidh ann an slàinte iad fhèin agus an cuid chloinne an guth a thogail agus iarraidh orrasan a tha an aghaidh prionnsapalan ithe amh an càineadh a chuir a-steach dha na meadhanan, gus am bi an cothrom freagairtean iomchaidh a thoirt dhaibh agus mar sin cuir às do amharas a' mhòr-shluaigh a thaobh teagasg ithe amh.

Pàipear-taice

Bidh luchd-leughaidh mo leabhraichean air ithe amh gu tric a' buntainn rium gu pearsanta agus ann an sgrìobhadh agus ag iarraidh mion-fhiosrachadh mu dhaithead ithe amh sònraichte. A-nis, chan eil pròg ram sònraichte aig an neach-ithe amh airson madainn,

Machine Translated by Google

biadh meadhan-latha no feasgar. Bidh e ag ithe uair sam bith a thogras e, ge bith dè a thogras e agus na tha e ag iarraidh. Ach leis gu bheil luchd-ithe bruich, cleachdte ri uairean sònraichte agus laghan beathachaidh, airson an siostam ithe amh fhaicinn cuideachd, air a riaghladh fo riaghailtean sònraichte, leig leis a bhith. Chan eil cron sònraichte sam bith ann.

Tha e, gu dearbh, nas fhaide na comas aon neach reasabaidhean mionaideach obrachadh a-mach agus grunn chlàran-bìdh a dhealbhadh gus àireamh mhòr de shoithichean ùra a ghabhail a-steach. Chaidh am measgachadh gun àireamh de shoithichean bruich agus stuthan bìdh crìonadh a chì sinn an-diugh a leasachadh mean air mhean, thar mhìltean de bhliadhnaichean agus le oidhirpean mhìltean de dhaoine.
Nuair a tha daoine cinnteach mu dheireadh gur e ithe amh an dòigh beathachaidh as ciallaiche, bidh iomadh seòrsa de shoithichean blasda a' nochdadh, mar gum biodh, thar oidhche.

Cho fad 's gun toir i seachad beagan sheachdainean den ùine a bhios i mar as trice a' còcaireachd, bidh e comasach dha gach bean-taighe obrachadh a-mach, a rèir a blas fhèin, measgachadh mòr de shoithichean ùra mìorbhaileach le measgachadh de na stuthan bìdh amh a tha rim faotainn dhuinn; agus ann a bhith a' dèanamh seo, nì i beairteas air a' chlàr coitcheann aig an aon àm. Gabhamaid ar teaghlach fhèin mar eisimpleir.

Às deidh grunn dheuchainnean thàinig mi chun cho-dhùnadh gum faodar biadhan leithid gràinean, buillean, buntàta, aubergines agus smior, a tha ga chaitheamh amh a bhith air a mheas do-dhèanta le tràillean bìdh, a mheasgachadh ann an grunn mheudan gus saladan blasta a chruthachadh a thogras iad. eadhon an neach a's dearbhtaiche feòil.

Bidh sinn a 'bogadh cruithneachd, leannils, cearcan, pònairean, msaa ann an uisge gu leòr. Nuair a thòisicheas iad a 'fàs ann an latha no dhà, nighidh sinn iad le uisge fionnar. An uairsin bidh sinn a 'dòrtadh an uisge seo dheth, a' còmhdach a 'phoit le mullach agus ga chur ann an àite fionnar. Anns a 'chumha seo faodaidh iad a bhith air an ithe airson trì no ceithir làithean. Faodaidh iad cuideachd a bhith air an toirt le reasanan, cnòthan-cnòthan, cinn-latha agus tòrr rudan eile a ghabhas ithe no faodaidh iad a bhith air an measgachadh le saladan eadar-dhealaichte.

Nuair a tha sinn ag iarraidh salad ullachadh, bidh sinn a 'dol seachad air cruithneachd, leannils, msaa tro inneal-mionnaidh, agus a' sgoltadh buntàta is curranan air càin.

Machine Translated by Google

grater; An uairsin gheàrr sinn cucumbers, tomatoan agus uinneanan ann an sligean tana le sgian, agus gheàrr sinn piobar uaine agus grunn sheòrsaichean de ghlasraich uaine.

Bidh sinn a-nis gan measgachadh còmhla agus a' cur ola ollaidh amh, sùgh liomain ùr agus beagan uisge fuarain ris. Faodaidh aon cuideachd cnòthan-cnòthan, reasanan, cinn-latha, agus mar sin air adhart a chur ris. Tha meud nan grìtheidean an urra ri blas fa leth. As t-samhradh tha e tlachdmhor saladan mar sin ithe.

A 'gabhail ris an dòigh air an salad seo ullachadh mar bhunait, tha e comasach iomadh seòrsa salad ullachadh ann an diofar blasan agus coltas le bhith a' cleachdadh gach seòrsa uaine agus diofar ghlasraich eile, leithid spinach, lettu, aubergine, beetroot agus, san fharsaingeachd. , ge bith dè a bheir na gàrraidhean glasraich againn seachad, ach is e na pàirtean riatanach den t-salad gràinnean, spògan agus buntàta.

Feumaidh an salad seo a bhith na bhiadh bunaiteach don chinne-daonna gu lèir. Tha na buannachdan aig a' bhiadhadh seo, a tha na bheathachadh as coileanta dha na daoine beairteach agus do na bochdan, a bhith a' toirt seachad slàinte, a' neartachadh, a' sàsachadh, beathachail agus saor. Tha e na mhias anns a bheil na feartan riatanach uile airson beatha fhada agus fhallain. Tha e na òrdugh an aghaidh gach tinneas. Tha truinnsear den bhiadh seo, còmhla ri beagan mheasan a bharrachd, gu leòr gus coinneachadh ri riatanasan làitheil duine agus aig an aon àm gus an dìon as fheàrr a thoirt dha an aghaidh gach seòrsa galair.

A 'toirt aire do cho daor' sa tha gnèithean sònraichte

De mheasan a tha gann sa gheamhradh, tha cuid den bheachd gum bi ithe amh caran daor an uairsin. Tha iad a' smaoineachadh nach fheum an neach-ithe amh biadh a thoirt air rud sam bith ach measan ùra fad na bliadhna. Chan eil seo, gu dearbh, fìor. Tha daoine ann a chuireas crìoch air biadh mòr le meud fialaidh de mheasan. Ma dh'itheas an leithid de dhaoine an toradh sin le dìreach cuibhreann den aran a bhios iad ag ithe mar as trice (ach ann an cruth amh cruithneachd, gu dearbh), bidh iad làn riaraichte. San dòigh seo, bidh iad air an sàbhaladh an dà chuid bhon chosgais agus bhon trioblaid a bhith ag ullachadh biadh bruich, tì, pastraidhean agus a h-uile seòrsa de bhiadhan ath-leasaichte eile.

Machine Translated by Google

Tha cuid de bhiadhan, leithid cruithneachd, cnòthan-cnòthan, freumh-glasraich, rim faighinn anns a h-uile ràithe den bhliadhna le dìreach caochlaidhean beaga anns na prìsean aca. A bharrachd air an sin, faodar buannachd fhaighinn bho mheasan ùra nuair a tha iad ann an seusan; mar sin, an uair a bhitheas na dearcan-fraoich pailt feudaidh sinn sinn fein a bhiadhadh mar is trice air seabhagan, agus mar sin le fìon-dhearcan agus measan eile.

Tron gheamhradh faodaidh iomadh seòrsa de mheasan air an tiormachadh gu nàdarra a bhith air am bogadh ann an uisge fuar, air an tionndadh gu compote amh agus air an còrdadh gu mòr. Is dòcha gun cuir sinn cuid de chnothan, pistachios, cruithneachd sprouted, cardamom no vanilla, msaa ris a' chompote seo. Is e compote amh am biadh as saoire agus aig an aon àm as tlachdmhoire sa gheamhradh.

A bharrachd air a bhith ag ithe cnòthan-cnòthan, almoin, pistachios agus cnothan calltainn nan staid nàdarra, measgaichte le measan tiormaichte eile, faodaidh sinn cuideachd am bleith agus an cleachdadh ann an grunn chruthan eile, no faodaidh sinn am measgachadh le hotchpotch glasraich amh no diofar compotes. Is e an "Halva" no feòil milis de chnothan-cnòthan, almoin no pistachios an stuth as tlachdmhoire a tha aig neach-ithe amh. Tha iad sin air am pronnadh, air an spìosrachadh gu blas le cardamom, vanilla no cròch agus air an gearradh ann an ceàrnagan beaga. Thathas ag ithe an Halva seo leis an tlachd as motha le diofar ghlasraich uaine. Faodar a chuir ann an duilleag leitis agus ithe mar sheòrsa de cheapaire. Is e uisge measgaichte le sùgh lemonan ùr an deoch as fheàrr a dh'fhaodar a thoirt dha clann.

Ann an co-dhùnadh, tha e riatanach a-rithist cur an cuimhne an leughadair fìor suidheachadh cudromach a dh' fheumar a chumail nad inntinn an-còmhnaidh. Anns a' chiad ùine de dh' ithe amh faodaidh tràillean bidhe eòlas fhaighinn air diofar sheòrsan mì-chofhurtachd, a dh' fhaodadh a bhith a' fàgail a' bheachd gu bheil stuthan bìdh amh cronail dhaibh agus gu bheil iad gan lagachadh no gan dèanamh tinn. Feumar a bhith air a chuimhneachadh gu bheil a h-uile beachd mearachdach agus tubaisteach a th 'ann an-dràsta ann an dietetics a' tighinn bho bheachdan cho follaiseach agus cho eadar-dhealaichte. Mar sin, chan fhaod comharran bhon taobh a-muigh a bhith mar leisgeul airson an obair fhàgail leth-chrìochnaichte. Tha e riatanach feitheamh airson na toraidhean deireannach, a dh 'fhaodadh gun toir e beagan sheachdainean no mìosan ri thighinn. Ach ma bhios biadh bruich uaireannan air a mheasgachadh le beathachadh amh, dh' fhaodadh gum bi dàil mhòr air na toraidhean sin agus nach bi iad èifeachdach no nach nochd

Machine Translated by Google

Chan eil anns na mì-chofhurtachdan aca ach ath-bheachdan leigheasach, agus leis an strì a tha air a nochdadh dhaibh bidh e comasach dhaibh iad fhèin a shaoradh bho gach galair aithnichte agus neo-aithnichte.

Is e an fheadhainn as seasmhaiche de na mì-chofhurtachdan sin, gu dearbh, an t-iarrtas airson biadh bruich. Feumar cuimhneachadh an-còmhnaidh, ge-tà, gu bheil spionnadh an “acras” a tha a’ faireachdainn fo leithid de shuidheachadh air a bhrosnachadh chan ann leis na ceallan àbhaisteach no fallain, ach leis na ceallan degenerate, gun fheum agus neo-ghnìomhach agus leis na puinnseanan a tha cruinnichte sa bhodhaig; ann am faclan eile, leis an dearbh ghalar a tha a’ caitheamh an fhàs-bheairt. Mar sin, is ann dìreach le bhith a’ mairsinn agus a’ cur an aghaidh an fhaireachdainn sin de “acras” a bhios e comasach dhuinn cuir às do na puinnseanan sin, faighinn cuidhteas làthaireachd cheallan gun luach, an lìonadh riatanach de cheallan gnìomhach a thogail agus aon uair airson beannachdan uile. Slàinte mhath. Tha seasmhachd gach uair den “acras” sin na bhuaidh anns an t-sabaid againn an-aghaidh galair.

Tehran, 1963

***

PÀIRT A DÀ

Togail a' chinne-daonna

Chan e duilgheadasan sònraichte a th’ anns na cuspairean air a bheil mi a’ bruidhinn san leabhar seo. Tha iad nan ceistean a tha a’ suathadh ris a’ chinne-daonna gu h-iomlan. Bheir iad buaidh air na h-uile aig am bheil cuirp agus a tha beo ; buinidh iad dhoibhsan uile aig am bheil am beul, agus a dh'itheas. Sin as coireach gum bi mi an-còmhnaidh a’ dèanamh mo dhìcheall sgrìobhadh ann an cànan cho sìmplidh ‘s a ghabhas, a’ stèidheachadh mo cho-dhùnaidhean air dàta agus argamaidean coitcheann, gun a bhith a’ bacadh mo sgrìobhadh le mion-fhiosrachadh saidheansail agus briathrachas do-chreidsinneach a tha taobh a-muigh tuigse a’ mhòr-chuid de mo luchd-leughaidh. Anns na h-argamaidean agam, chan eil mi an urra ri mòran de dhàta follaiseach agus contrarra a gheibhear san obair-lann tro dhòighean neo-fhoirfe no, nas miosa fhathast, air barailean mearachdach sam bith stèidhichte air an dàta sin. Is iad na dearbhaidhean a tha mi a’ taisbeanadh laghan neo-sheasmhach nàduir agus na co-dhùnaidhean coitcheann sin a gheibhear le bunaitean.

Machine Translated by Google

eòlas, agus a dh' fhaodas gach neach anns gach oisinn de'n t-saoghal a dhearbhadh agus a dhearbhadh air a shon fèin.

Ann an da-rìribh, tha bun-bheachd ithe amh cho sìmplidh is gum faodar a gheàrr-chunntas ann an dà sheantans shìmplidh: tha neach-cruthachaidh bodhaig an duine cuideachd air na stuthan amh co-fhreagarrach aige a chruthachadh; fhad 's a lìbhrigeas sinn na stuthan amh sin don bhodhaig gu h-iomlan, gun a bhith a' cur dragh orra, cuiridh an organsa daonna crìoch air a bheatha iomlan gun a bhith a 'gèilleadh ri tinneasan sam bith.

Faodaidh neach sam bith a tha soilleir gu leòr airson fìor bhrìgh an dà sheantans sin a thuigsinn agus an smaoineachadh agus am meòrachadh riatanach a thoirt dha aithneachadh gu furasta dè an staid ghràineil a tha ann an siostam beathachaidh fear an latha an-diugh. Chì e cuideachd leis a' cheart cho furasta, ann an raon cuir an-aghaidh galairean daonna o chionn linntean a dh' fhalbh, gu bheil fir air a dhol an sàs ann an dòighean a tha ceàrr agus cunnartach agus, a bharrachd air sin, gur e glè bheag de cheangal a th' aig na dòighean sin uile ri adhbharan bunaiteach ghalaran. .

Às deidh bliadhnaichean de sgrùdadh faiceallach agus eòlas pearsanta bunaiteach, an-diugh tha mi chan eil teagamh sam bith gu bheil an siostam beathachaidh nàdarra chan ann a-mhàin a' saoradh mac an duine bho gach seòrsa galair, ach tha e cuideachd a' toirt beatha iongantach fada làn de shìth, de shòlas agus de chomhfhurtachd dha mac an duine.

Tha beatha an duine an-diugh na trom-laighe uamhasach, air a shàrachadh le peacaidhean gun àireamh, tràilleachd agus ana-cainnt. Gu dearbha, bhiodh e riatanach na mìltean de leabhraichean a lìonadh gus cunntas iomlan a thoirt air uile bheusan an duine, cunntas mionaideach a thoirt air na cleachdaidhean ceàrr aige a thaobh biadhadh, a bhith a' comharrachadh gu mionaideach truaillidheachd borb a mhodhan agus mu dheireadh gus fear a chomharrachadh le. aon de na diofar dhòighean ceàrr air cuir an-aghaidh na h-olc sin. Ach is e an duilgheadas as cudromaiche a tha romhainn gum bi fios aig a h-uile duine gu soilleir mar a tha galairean air am breith agus dè an dòigh radaigeach airson cuir às dha na galairean sin aon uair airson a h-uile duine.

Anns a 'chiad àite, tha e riatanach fios a bhith againn ciamar a tha ar fàs-bheairt air a thogail agus dè a th' ann am beathachadh.

Machine Translated by Google

Mar a tha fios againn, rinn beatha air a 'phlanaid againn a' chiad shealladh ann an cruth fàs-bheairtean aon-chealla. Nas fhaide air adhart, cho-obraich na buidhnean unicellular fa leth sin gus diofar bhuidhnean a chruthachadh agus fàs-bheairtean ioma-chealla a thoirt gu bhith. Bidh a' chiad cho-obrachadh de ghrunn cheallan ann an ùine a' leasachadh chun na h-ìre gu bheilear a' toirt beòshlaint dha mòran mhilleanan de cheallan.

Tha gach cealla fa leth na fhàs-bheairt iom-fhillte ann fhèin, ach mar sin tha na diofar ìrean leasachaidh aig fàs-bheairtean. B' e na fàs-bheairtean unicellular as prìomhadaiche amoebae den structar as bunaitiche, a ghluais timcheall ann an uisge gun adhbhar sam bith. B' e na h-aon ghnìomhan a bh' aca a bhith a' coimhead airson biadh, ri ithe, a' cnàmhadh agus ag iomadachadh leis a' phròiseas shìmplidh airson iad fhèin a roinn ann an dà.
Bha na buill-bodhaig bunaiteach aca, a leasaich mean air mhean mar a chaidh ùine air adhart. Aig ìre leasachaidh nas fhaide air adhart, chaidh na ceallan sin còmhla gus fàs-bheairtean ioma-chealla a chruthachadh. Ann am faclan eile, a' trèigsinn am beatha gun amas de phearsantachd neo-cheangailte, bidh iad a' dol air adhart gu beatha co-obrachaidh, far a bheil gnìomh sònraichte aig gach cealla ri choileanadh ann am pàtran iomlan de ghnìomhachdan coitcheann.

Dèan coimeas eadar beatha fa leth an duine thùsail, roimhe b' urrainn eadhon bruidhinn gu ceart, le beatha co-op nàiseanan mòra an latha an-diugh, far a bheil buidhnean fa leth de dhaoine ag obair còmhla. Ach eadhon anns a' chomann adhartach againn san latha an-diugh dh' fhaodadh gum bi caractaran gun fheum, gòrach, dìosganach agus eucoireach a' cuimhneachadh ar sinnsearan leisg air làithean prìomhadail. Ach, tha na creutairean sin a' fuireach taobh ri taobh le fir aig a bheil tàlant agus sàr-ghnè iongantach.

Tha an aon rud fìor mu chorp an duine, far a bheil ceallan dìosganach gun fheum a' leantainn air adhart gu slaodach còmhla ri ceallan air leth feumail aig ìre leasachaidh adhartach. Tha na diofar bhuidhnean agus ionadan aig a 'chorp daonna, a tha air an ainmeachadh glands, organan, siostaman, agus mar sin air adhart. Bidh na h-organan agus na siostaman sin a' coileanadh an gnìomhan le oidhirpean aig an aon àm bho bhuidhnean sònraichte de cheallan sònraichte. Tha e inntinneach a bhith mothachail nach eil na ceallan sònraichte sin a 'coileanadh an gnìomhan sònraichte le cuideachadh bho ionnstramaidean sònraichte agus

Machine Translated by Google

uidheamachd a chaidh a thogail a-muigh; seach gu bheil gach fear dhiubh fhèin air a thionndadh, tro a structar gu lèir, gu bhith na fhactaraidh fìor iom-fhillte.

Mar sin, tha na ceallan a tha a' cruthachadh nan dubhagan air an toirt seachad le uidheamachd drèanaidh is sìoltachaidh sònraichte leis am bi iad a' sgaradh bhon fhuil agus a' cuir a-mach leis an urine na neo-chunbhalachd agus na puinnseanan a tha cronail don bhodhaig; bidh ceallan nan fàireagan a' toirt na stuthan amh riatanach bhon lionn intercellular (às nach eil lorg air stuth amh ann am biadh bruich) agus, gan tionndadh gu hormonaichean, gan lìbhrigeadh don bhodhaig; tha cumhachd cùmhnantail sònraichte aig ceallan nam fèithean a leigeas leotha gluasadan corporra a dhèanamh agus obair throm meacanaigeach a dhèanamh; mu dheireadh, tha na ceallan nearbh air an cumhachdachadh le slatan de snàithleach leis am bi òrdughan an eanchainn air an gluasad chun bhodhaig gu lèir. Mar sin tha gach aon de na ceallan a tha a 'cruthachadh corp an duine na fhactaraidh iom-fhillte de structar sònraichte a tha eadar-dhealaichte anns na gnìomhan aige bho ghnìomhan a nàbaidhean, a' tòiseachadh bho cheallan ìnean, falt, cnàmhan, fèithean agus glands gu ceallan an eanchainn.

Gun teagamh, bhiodh e air a bhith gu math inntinneach a bhith air a chrìochnachadh eòlas air structar nan ceallan agus nàdar a h-uile gnìomh agus pròiseas a tha a' gabhail àite annta. Ach eadhon ged a b' urrainn do dhuine mìorbhuileach a dhol a-steach do dhìomhaireachd falaichte nan ceallan agus na gnìomhan ioma-ghnèitheach aca, bhiodh e riatanach chan e a-mhàin mìltean a lìonadh, ach milleanan de leabhraichean airson cunntas a thoirt orra, fhad 's a dh' fheumadh gach fear againn dusan beatha. faigh ach sealladh mallaichte air gach ni a chaidh a sgriobhadh.

A' dol an aghaidh nan tagraidhean suarach a th' aig cuid de bhraggartan bòstail, a dhuine glè bheag de dh'fhiosrachadh gu dearbh mu na cùisean sin uile. Leis a h-uile adhartas 'na chuid ionnsachaidh bu choir dha a bhi ni's mò agus ni bu chinntiche gu'n robh an t-eolas a b'urrainn e fhaotainn 'na chuid neo-chriochnach de na bha fathast am folach uaith. Ach, air a mhealladh le beagan shoirbheasan teignigeach, tha fear an latha an-diugh ga shamhlachadh fhèin aig àirde foirfeachd shaidheansail agus gun chead no bacadh sam bith bidh e a' cur bacadh air toil leis a' mhìorbhail sin de mhìorbhailean, an organachadh daonna. Gu dearbh, tha e cho naively amharasach sin tro bhith a 'chuid as uamhasach

Machine Translated by Google

strìopachasan agus le nimheannan eadhon ni's miosa tha e a' gabhail os làimh TORAIDHEAN gu tur mi-chiatach a chum leigheas a thoirt do na h-aimhleasan a tha air nochdadh anns an fhàs-bheairt sin. Oir gu dearbh, cha deach dad a dhèanamh gu ruige seo le EXPERIMENTS, EXPERIMENTS AND FOST TUILLEADH TORAIDHEAN. A bharrachd air an sin, tha e a 'dèanamh nan deuchainnean sin chan ann a-mhàin air beathaichean bochda gun dìon, ach cuideachd air a chorp fhèin, air clann a ghràidh, air mac an duine. Chan eil e faicinn dòigh sam bith eile air an amas aige a choileanadh.

Ach feumaidh sinn an-còmhnaidh fìrinn do-chreidsinneach a choimhead: cha bu chòir dha fear aig nach eil eòlas ceart air obrachadh uaireadair àbhaisteach a chàradh gu bràth, air eagal gun tilg e an uidheamachd gu lèir ann an eas-òrdugh le gluasad sìmplidh ceàrr na làimh. Faodar na deuchainnean a rinn luchd-saidheans an latha an-diugh air organachadh daonna a choimeas ri gnìomh gun chiall an neach-obrach a tha, an dèidh a bhith ag obair ann am factaraidh airson beagan làithean, a 'feuchainn ris an inneal aige a thoirt às a chèile agus a chruinneachadh a-rithist.

Ann an cùis tinneas mòr, tha an neach-slànachaidh an-còmhnaidh na nàdar, ach tha an Tha leigheas air a shònrachadh do èifeachd dhrogaichean, agus anns na h-iomadh suidheachadh nuair a bhios an tinneas a 'gabhail cùrsa marbhtach mar thoradh dìreach air rianachd dhrogaichean, tha bàs an-còmhnaidh mar thoradh air cùrsa nàdarra an tinneis. Bu chòir a thoirt fa-near, ann an galaran leantainneach, gu bheil drogaichean, mar riaghailt, a 'toirt buaidh air an t-suidheachadh agus a' toirt droch bhuaidh air an fhàs-bheairt.

Mar sin, dè a dh'fheumas duine a dhèanamh nuair a thòisicheas na h-organan aige ag obair gu neo-riaghailteach? A bheil duine air an t-saoghal a tha eòlach air a h-uile mion-fhiosrachadh mu fhàs-bheairt an duine anns an aon dòigh sa bheil einnseanair eòlach air mion-fhiosrachadh mu na diofar phàirtean den fhactaraidh aige, chun sgriubha mu dheireadh? Gu dearbh chan eil. Mar a thuirt mi gu h-àrd, chan urrainnear càradh uidheamachd sam bith a thoirt a-mhàin don eòlaiche sin aig a bheil an sgil agus an comas a h-uile pàirt den inneal a chaidh a thoirt seachad a sgaradh agus an cur air ais ri chèile. Ach cia fada air falbh a tha an duine bho bhith a 'coileanadh an amas seo ann an cùis a chuirp fhèin!

Dè ma-thà a dh'fheumas duine a dhèanamh anns an t-suidheachadh? Feumaidh e a ghàirdeanan a phasgadh agus e fhèin a leigeil seachad do uchdan neo-chinnteach an dàn dha, no feumaidh e

Machine Translated by Google

àmhghar a thoirt gu ceann le innleachd leantainneach phuinnseanan ùra agus leis na deuchainnean seòlta a chaidh a dhèanamh leotha? Neo aon seach fear eile. Gu fortanach, tha dòigh luath agus ro fhurasta ann leis am faod duine e fhèin a shaoradh bho gach galair.

Nuair a bhios innleadair a' togail factaraidh, tro mhodhan matamataigeach àireamhachadh bidh e a' dearbhadh càileachd agus meud nan stuthan amh uile a tha riatanach airson an fhactaraidh sin, a bharrachd air a' chùram a dh'fheumar a ghabhail airson obrachadh agus cumail suas an inneil aige. Bidh e an uairsin a' gealltainn beatha obrachaidh an fhactaraidh ainmichte, cho fad 's a thèid an stiùireadh aige a choileanadh le cùram.

Dè th' ann am Beathachadh?

Dìreach mar a bhios gach innleadair a' dèanamh àireamhachadh mionaideach gus an stuthan amh a tha riatanach airson an fhactaraidh a dhealbhaich e, agus mar sin tro na h-àireamhaidhean as cinntiche tha an Nàdar iongantach air na stuthan amh riatanach a leasachadh airson a h-uile beathach a' gabhail a-steach daoine.

Nuair a tha sinn airson factaraidh àbhaisteach a thogail, an toiseach bidh sinn a' togail togalach iomchaidh, an uairsin bidh sinn a' cuir a-steach na h-innealan riatanach agus an dynamo, agus mu dheireadh, gus an tòisich an fhactaraidh cinneasachadh, bidh sinn a' toirt seachad an connadh riatanach dha agus stuthan amh. A-nis leis gu bheil structar gu math toinnte aig organachadh daonna, tha na stuthan amh aige de nàdar iom-fhillte a rèir sin, anns a bheil grunn stuthan.

Tha nàdar air tòrr obrach a dhèanamh anns an taobh sin. Anns a 'chiad àite, airson structar sìmplidh nan ceallan tha e air stuthan togail sìmplidh ullachadh, a tha ag atharrachadh a rèir an seòrsa ceallan. Mar sin, tha ceallan na falt ag iarraidh seòrsa sònraichte de stuthan togail, feadhainn de na h-ìnean de sheòrsa eile. Tha an aon rud fìor mu cheallan nam fèithean, glands, nerves, agus mar sin air adhart. Ach chan eil ceallan de structar cho sìmplidh gu feum fhathast; feumaidh gach fear dhiubh a-nis an uidheamachd cheart a thoirt seachad a fhreagras air an obair shònraichte aca, agus tha feum fhathast air stuthan togail a bharrachd. Mu dheireadh,

Machine Translated by Google

feumar lùth a thoirt dha na ceallan sin agus na stuthan amh riatanach a thoirt seachad airson gnìomhachd cinneasach nan fàireagan.

Le freasdal neo-fhàbharach, chruinnich Nàdar iad sin uile ri chèile stuthan, agus tha an àireamh dhiubh a' ruighinn deichean de mhìltean. Tha an dearbh mheud aig gach aon de na stuthan sin. Mar sin, de aon sheòrsa stuth faodaidh sinn a bhith feumach air mìle gram, de sheòrsa eile dìreach aon ghram, de thrian cho beag ri mìle gram. Is e seo an riaghailt gnìomh anns a h-uile factaraidh. Tha e deatamach gum bu chòir na stuthan sin a bhith an-còmhnaidh aig cuidhteas nan ceallan anns na meudan ro-shuidhichte. Gu sònraichte, feumar cùram sònraichte a dhèanamh gus dèanamh cinnteach nach eil gin dhiubh air falbh bhon chruinneachadh iomlan.

Is e a h-uile duine, ionnsaichte agus sìmplidh, beairteach agus bochd le chèile, an aon neach aig a bheil a chorp fhèin agus an aon stiùiriche le uallach airson an t-saoghail mhìorbhaileach sin de galaxies a-staigh.

Tha e inntinneach a bhith mothachail gu bheil a h-uile creutair beò air an Talamh seo, bho Ant no Sparrow to the Elephant, aithnich an cruinneachadh iomlan sin agus dèan làn fheum dheth airson am feumalachdan beathachaidh.

Gu paradocsaigeach gu leòr, a-riamh bho thoiseach an t-sìobhaltachd tha an duine a-mhàin, mar eisgeachd aonaranach air feadh an t-saoghail air fad, air falbh às a chuid mothachaidhean agus air sealladh a chall gu tur air ionracas nan dearbh stuthan a tha riatanach airson a shunnd fhèin. Is e sin as coireach gu bheil e ag obair a latha is a dh'oidhche anns na deuchainn-lannan agus na bùthan-obrach rannsachaidh aige, a' dèanamh a h-uile seòrsa de dheuchainnean agus dheuchainnean, a' lorg stuthan co-chosmhail aon ri aon, gan saothrachadh gu sgiobalta anns na factaraidhean aige, a' togail ainmean neònach dhaibh, gan lìonadh ann am bogsaichean agus botail. , agus sgapaidh e iad air feadh an t-saoghail, chum gu'n sluig daoine iad, agus nach fan iad ocrach. Agus seo uile ris an canar saidheans.

Gun a bhith a' tuigsinn na tha iad a' dèanamh, tha luchd-saidheans air ceum a ghabhail an raon a tha an aghaidh nàdar. Air an dalladh le tràilleachd, chan urrainn dha na fir sin fhaicinn tro mhilleanan is milleanan de bhliadhnaichean agus leis an àireamhachadh as cinntiche a tha ar màthair Earth, na Providence, air a thoirt còmhla, air cuimseachadh a-steach do phlanntaichean agus air an iomlan a lìonadh.

Machine Translated by Google

saoghal leis na buill-taghaidh fìor bheathach sin nach eil iad ach dìreach air tòiseachadh ag aithneachadh, aon às deidh aon.

Tha a h-uile fàs-bheairt beò air an t-saoghal air tighinn bho na na h-aon sinnsearan, ach an ceann ùine tha iad air diofar stiùiridhean mean-fhàs a ghabhail. Tha an eadar-dhealachadh anatomical agus fios-eòlasach eadar daoine agus beathaichean eile gu bunaiteach glè bheag.

Dìreach mar an duine, tha cridhe, sgamhanan, grùthan, dubhagan, fuil, cnàmhan, eanchainn, agus mar sin air adhart aig na beathaichean sin cuideachd. Bidh na h-organan aca ag iarraidh na h-aon stuthan beathachaidh agus a bhios buill-bodhaig an duine. Is e am mearachd as motha a rinn am bith-eòlaiche rannsachaidh a bhith a' caitheamh cus ùine agus oidhirp air a bhith a' sgrùdadh dhuilgheadasan a tha gu tur àrd-sgoile, meallta agus an-aghaidh, leis an do chuir e bacadh air an eanchainn aige agus air inntinn a mhùchadh, an àite a bhith an urra ri fìrinnean coitcheann agus dàta. mar a tha e ri làimh agus a' stèidheachadh an eòlais aige air na toraidhean a fhuaireadh bho dheuchainnean bunaiteach.

Bu chòir dhuinn a thoirt fa-near, nuair a bhios beathach a 'tarraing duilleag "paltry" bho chraobh sa choille, gu bheil e a' coinneachadh ri feumalachdan an fhàs-bheairt aige le bhith a 'caitheamh na duilleige "sìmplidh" sin. Anns an aon duilleig sin, tha nàdur air na stuthan sin uile a dhùsgadh a tha riatanach gus ceallan ùra a thogail ann am bodhaig an ainmhidh sin; gus eadar-dhealachadh a dhèanamh air na ceallan sin, gus am beathachadh agus lùth a thoirt dhaibh, agus mu dheireadh gus na stuthan amh riatanach a thoirt seachad airson na fàireagan.

Ann an ùine ghoirid, tha an duilleag sin a' toirt a-steach na stuthan amh làn-chothromach airson fàs-bheairt bheathaichean; Is e an duilleag sin am beathachadh ceart airson beathach.

Tha a h-uile seòrsa de ghlasraich amh air a dhèanamh suas gu ìre mhòr den Na h-aon roinnean-taghaidh

Ma tha e mar dhleastanas air a' bheathach gu h-àrd, nach urrainn dad a lorg ri ithe a bharrachd air an duilleag sin, cumail a' dol leis an aon sheòrsa bìdh sin airson mìosan no bliadhnaichean às deidh sin, cha bhith an fhàs-bheairt aige a' faireachdainn dìth vitamain no stuthan beathachaidh eile airson a' chùis sin. Chan eil e gu diofar ma tha

Machine Translated by Google

an àite duilleag craoibhe, tha cuid de lusan eile aice.
Is e an rud a tha cudromach gu bheil am biadh a bhios e ag ithe NÀDARRA AGUS SIORRACHD.

Nuair a chuireas iad tomhas de dh' fodar air beulaibh each no asail, cha bhith iad uair sam bith a' gabhail dragh mun bheachd gur dòcha nach bi na tha de phròtainean no bhiotamain gu leòr airson a' bheathach, ged a tha làn fhios againn gu bheil feum aig beathaichean cuideachd, mar dhaoine. a h-uile seòrsa de bhiotamain, mèinnirean agus stuthan beathachaidh eile.

Chì a h-uile duine gu soilleir gu bheil an roghainn de bhiadhan a tha rim faighinn aig na mìltean de dhiofar sheòrsaichean bheathaichean cho cuibhrichte is nach bi cothrom aca a-riamh taghadh agus taghadh dè a b' fheàrr leotha ithe. Tha e mar dhleastanas orra a bhith beò air a' bheagan sheòrsan de bhiadhan cumanta a tha rim faighinn faisg air làimh.
A dh'aindeoin sin, chan urrainn dhuinn aon chùis de avitaminosis no easbhaidh beathachaidh sam bith eile a lorg nam measg.

Ma bheir thu na stuthan bìdh a bhios na beathaichean sin ag ithe a-steach don deuchainn-lannan bith-eòlaichean, anns gach fear dhiubh gheibh iad grunn stuthan de dhiofar fheartan agus mheudan. Innsidh iad dhut an uairsin gu bheil uiread de phròtain ann am plannt sònraichte, uiread de gheir agus uiread de aon bhiotamain no eile. Mar sin anns gach plannt bidh iad ag àireamhachadh cuid de na buill-phàrlamaid 10-15 a tha iad air faighinn a-mach agus dearbhaidh iad gu faiceallach am meud aon às deidh aon. Eadhon anns na measan as beairtiche tha an àireamh de luchd-taghaidh a tha iad air a bhith soirbheachail a lorg air a bhith cuibhrichte gu teann. Ann an da-rìribh, chan eil seo a' dearbhadh nach eil anns gach stuth bìdh sin ach na dusan no mar sin de stuth-taghaidh a lorg iad; an àite sin, tha e na chomharra gu bheil an sgil theicnigeach agus na goireasan aca gu math mì-fhreagarrach airson mion-sgrùdadh iomlan a dhèanamh agus a bhith a' dearbhadh gu càileachdail agus gu cainneachdail na buill-phàrlamaid sin a thàinig còmhla ann an obair-lann nàdur gus am buidheann glasraich a chaidh a thoirt seachad a bhreith.
Tha e a' ciallachadh nach robh e comasach dhaibh a bhith a' faighinn a-mach ach a' bheagan seòrsa sin de luchd-taghaidh anns a' bhiadh shònraichte sin; dh'fhan a' chuid eile dhiubh am folach.

Machine Translated by Google

Is e am prìomh adhbhar airson seo an fhìrinn gun deach na stuthan a lorg chan e bith-eòlaichean na prìomh phàirtean de na glasraich sin, ach tha iad nan todhar a tha a' nochdadh ann an diofar chruthan ann an diofar ghlasraich. Nuair a thèid iad a-steach do chorp an ainmhidh, thèid na todhar sin a bhriseadh sìos agus a cho-chur a-rithist, agus tron phròiseas bidh todhar ùra air an cruthachadh a rèir feumalachdan na h-organaig.

A h-uile glasraich a bhios beathaichean ag ithe COTHROM NA H-AON CHOINNICHEAN BASIC

Gu bunaiteach, tha trì prìomh chlasaichean de stuthan anns a h-uile glasraich. Is e aon dhiubh uisge, air a bheil sinn uile eòlach. Tha fios againn nach urrainn dhuinn a bhith beò às aonais uisge, agus faodaidh sinn gu math cuimhneachadh gur e an tobar uisge as fìor-ghlan agus as sàbhailte as aithne dhuinn a gheibhear ann am measan agus glasraich. An ath rud, thig an t-uabhas. Is e seo an stuth a tha na fhrèam de chuirp glasraich, a 'toirt dhaibh cruth agus seasmhachd. Chan eil garbhachd air a bhriseadh suas agus air a cho-chothromachadh ann am buidhnean ainmhidhean; tha e air a chuir a-mach às a' bhodhaig ann an cruth salachar. Ach, tha e na phàirt riatanach de bhiadh bheathaichean. Mura biodh garbh ann agus gum biodh am biadh a bhiodh am beathach ag ithe air a bhriseadh suas agus air a cho-chothromachadh gu tur, cha bhiodh dad aig na caolan ri chuir às, agus an ceann ùine bhiodh iad a' crìonadh agus a 'tiormachadh. Ach, neònach a ràdh, tha mòran dhaoine cho geàrr-fhradharc, a thaobh garbh mar "neo-dhì-chomasach", bidh iad a' toirt air falbh e bho na stuthan bìdh aca a dh'aona ghnothach, agus mar thoradh air an sin tha cha mhòr a h-uile mac an duine a' fulang le constipation. Ann am faclan eile, is e am prìomh adhbhar airson giorrachadh dìth geir anns an daithead. Ach airson tilleadh chun a 'chuspair air a bheilear a' deasbad, is e am beathachadh fhèin am fear mu dheireadh de na trì clasaichean de stuthan ann am measan agus glasraich, a tha air a chuairteachadh gu h-iomlan agus air a cho-chothromachadh leis a 'bhodhaig.

Tha na h-eadar-dhealachaidhean riatanach eadar glasraich eadar-mheasgte ag èirigh bho chaochlaidhean anns na meudan coimeasach de na trì clasaichean sin de stuthan. Mar sin, is e am prìomh eadar-dhealachadh eadar feur is measan cumanta gur ann anns an t-seann gharbhachd a tha làmh an uachdair, ach chan eil ann am measan ach tomhas meadhanach de gharbh, le gu leòr de bheathachadh tiugh agus uisge gu leòr. Air sgàth an structar sònraichte

Machine Translated by Google

tha na buill-bodhaig cnàmhaidh aca agus an dàmh rumination, comasach air ceithir-cheàrnach am feur a phronnadh agus a bhleith, na beathachadh a tha air a sgapadh gu ìre bheag a thoirt a-mach agus an còrr a chuir a-mach às na cuirp aca. Seo mar a thèid aig cuid de bheathaichean air beathachadh fhaighinn bho fheur tioram no connlach; tha an càmhail comasach air beatha a chumail air cluaran an fhàsaich agus an asal air an fheur as garbh.

Bhon seo, is urrainn dhuinn an co-dhùnadh cudromach a tharraing gu bheil na beathachadh riatanach anns a h-uile glasraich airson fàs-bheairtean bheathaichean a chumail suas, dìreach ann an cuid de ghlasraich tha iad a 'nochdadh ann an cruth sgapte, ann an cuid eile tha iad gu math dùmhail. Am measg stuthan bìdh nàdarra, is e cnòthan-cnòthan, almoin, gràinnean, sgoltagan, buntàta, curranan, bananathan, fìon-dhearcan agus a h-uile toradh eile as motha a tha beathachaidh, às deidh sin thig na freumhaichean eile, luibhean agus uaine; ann am briathran eile, na dearbh stuthan bìdh a spìon duine air falbh à beul bheathaichean eile agus a thug e dha fhèin. Ach, nuair a thig ceist mu ithe amh a-steach airson deasbad, bidh an aon fhear sin a' dol air ais gu nàire: “Ciamar as urrainn dhomh mi fhèin a bheathachadh gun bhiadh bruichte?” Aithris nas gràineile nach lorgar air an t-saoghal, ach gu mì-fhortanach tha tràilleachd ithe-corp air a dhol cho dall air mac an duine is gur e, gu dearbh, freagairt àbhaisteach a' mhòr-chuid de dhaoine. Chan eil an fheadhainn aig nach eil an eòlas riatanach comasach air tuigsinn cho beairteach agus cho beathachail sa tha na stuthan sin agus cho beag de na tha a dhìth gus ar feumalachdan làitheil a shàsachadh. Anns a' chùis agam fhìn, thug e bliadhnaichean dhomh an fhìrinn a ruighinn. Ach bruidhnidh mi mu dheidhinn seo nas fhaide air adhart.

Tha na buill-taghaidh beathachaidh sin a lorgar ann an staid dùmhail ann am measan craoibhe cuideachd air an lorg gu gann anns na duilleagan, rùsg agus geugan. Bidh beathach mòr mar an giraffe ga bheathachadh fhèin le bhith ag ithe duilleagan chraobhan. Nuair a tha cnap beag de chraoibh air a grafadh air craobh eile, bidh e a 'toirt a-mach geugan agus mu dheireadh a' toirt seachad an toradh iomchaidh. Tha seo na chomharra soilleir gu bheil a h-uile stuth bunaiteach anns a' bhud a tha riatanach airson toradh sònraichte a chruthachadh.

A-nis, dè na buill-taghaidh sin a tha bunaiteach? Is iad sin na dadaman, a dh' fhaodadh a bhith air am faicinn mar am mìrean as lugha nach gabh sgaradh gu ceimigeach

Machine Translated by Google

de eileamaid as urrainn pàirt a ghabhail ann an atharrachadh ceimigeach, agus na moileciuilean, a tha mar na mìrean as lugha de eileamaidean no todhar a dh' fhaodadh a bhith beò gu h-àbhaisteach. Tha cha mhòr na h-aon eileamaidean anns a h-uile lus a ghabhas ithe, leis na diofar chuibhreannan agus rèiteachaidhean air a bheil diofar choimeasgaidhean air an cruthachadh, eadar-dhealaichte bho chèile ann an cruth, dath agus blas. A bharrachd air an sin, tha an clove agus na caoraich dìreach mar an ceudna. Nuair a thèid a thoirt a-steach do stamag nan caorach, bidh an clove ag atharrachadh a structar moileciuil agus a' fàs na caora.
Tha an aon chonaltradh eadar an toradh agus an duine.

Cha 'n 'eil anns a h-uile beatha glasraich agus ainmhidh ach eadar-dhealachadh sìorruidh agus cuairteachadh dadaman. Is ann an seo a tha an t-iongnadh mòr agus nàdar a 'dearbhadh fhèin. Bidh sinn a 'tilgeil a-steach don talamh gràn mionaid nach eil nas motha na ceann prìne. Às deidh beagan bidh e a 'sprèadhadh gu slaodach, an uairsin bidh e a' briseadh a-mach geugan agus duilleagan, agus an ceann ùine bheir e toradh. Nas fhaide air adhart tha e air atharrachadh gu mart, each no duine a bhios a' cuairteachadh mun t-saoghal seo airson greis agus an uairsin a' tilleadh na dadaman aige chun Talamh. An sin, fo bhuaidh beothail solas na grèine, tha na dearbh dadaman sin air an ath-bheothachadh às ùr, tha beatha ùr air a thoirt a-steach annta agus bidh iad air an tionndadh a-rithist gu na h-aon phlanntaichean is bheathaichean, gus leantainn air adhart le cearcallan cruthachaidh neo-chrìochnach a-rithist is a-rithist.

Ach gus an toir e breith do fhàs-bheairt beò, feumaidh an corp glasraich a bhith coileanta agus BEÒ. A bharrachd air an sin, chan eil e idir iomchaidh airson am biadh a bhith beò a-mhàin; feumaidh am beathachadh glasraich foirfe a bhith GNÌOMHACH agus NACH DÙTHCHAIL.

Tha eòlas fada air sealltainn dhuinn nach eil eòin cèidse riaraichte leis sìol tioram leis fhèin. Leis an t-sìol tioram aca bidh iad ag iarraidh biadh ùr cuideachd. Chan eil am measgachadh sònraichte de na sìol sin no am biadh ùr glè chudromach. Gheibhear beathachadh foirfe le bhith a' taghadh measgachadh sònraichte de shìol no gràin agus a' cur ris le seòrsa sam bith de mheasan ùra glasraich.

Tha an fhìrinn seo gar toirt chun cho-dhùnadh chudromach gu bheil am biadh bìdh as foirfe a' sgur a bhith foirfe às deidh dha tiormachadh beagan. An uair sin

Machine Translated by Google

Ciamar a mheasas sinn mar bhiadh na stuthan sin a thig a-mach à àmhainnean, cidsinean agus giallan innealan ròc?

Ach a dh' aindeoin sin, chan eil fàs-bheairtean bheathaichean a' fulang droch chron nuair a tha iad air an toirt a-mach à stuthan bìdh ùr ann am beagan mhìosan a' gheamhraidh.
Oir tha iad a' deanamh suas an easbhaidh rè an earraich agus an t-samhraidh, 'nuair a thig nàdur uile gu beatha a rìs. Tha nàdar air an toirt a-steach don mhodh beatha sin. Tha sìol tiormaichte, gràn agus sgoltagan, gu dearbh, nan stuthan bìdh beò, ach tha iad ann an staid neo-sheasmhach agus dona.
Gu fortanach, faodaidh iad a bhith air an dùsgadh, air an cur an gnìomh agus air an tionndadh gu bhith nan beathachadh foirfe le bhith air am bogadh ann an uisge agus air an cumail ann an èadhar fionnar airson latha no dhà. Mar sin, le bhith ag ithe dìreach gràinean sprouted (gnìomhaichte) tha cothrom aig mac an duine beathachadh foirfe fhaighinn anns gach ràith den bhliadhna agus anns gach ceàrnaidh den Talamh. Faodaidh e an uairsin na mìltean de bhiadhan ùra agus blasta a chleachdadh gus measgachadh a thoirt a-steach don daithead aige agus gus beatha a dhèanamh nas tlachdmhoire.

Is e beatha eagrachadh lùth & cuspair. Nuair a tha sinn airson inneal a thogail, bidh sinn a' toirt còmhla na pàirtean riatanach uile a rèir a' phlana, agus cho luath 's a bhios am mion-fhiosrachadh mu dheireadh deiseil, bidh an inneal ag obair. Tha am bàillidh sin a tha a' cur an fhactaraidh daonna ann an gluasad air ainmeachadh mar anam, a bhios a' tighinn còmhla ris na gràineanan eile gu lèir, a chuireas crìoch air structar na h-organaig agus a chuireas ann an gluasad e.

Feartan sònraichte pròtainean, vitamain agus Mèinnearachd agus a h-uile stuth beathachaidh fa leth

Cha bu chòir dha a bhith na bhunait airson deasbaid tuilleadh

Anns an earrainn mu dheireadh chunnaic sinn gu bheil a h-uile buidheann glasraich a ghabhas ithe na h-aon eileamaidean, agus gu bheil eadar-dhealachaidhean anns na feartan ceimigeach agus fiosaigeach aca mar thoradh air eadar-dhealachaidhean nan co-dhèanamh agus structar moileciuil.
Gu mì-fhortanach, tha bith-eòlaichean air aire a thoirt don fhìrinn neo-sheasmhach seo agus tha iad air an saidheans gu lèir a stèidheachadh air na diofar choimeasgaidhean iom-fhillte a lorg iad ann am biadhan. Air an deoch leis na chaidh a lorg anns na deuchainn-lannan aca, tha iad air an sùilean a dhùnadh air an obair-lann iongantach sin de nàdar dha bheil sinn a' lìbhrigeadh gràn sìl cho beag is gu

Machine Translated by Google

gann ri fhaicinn don t-sùil rùisgte agus air an toirt seachad, mar dhuais, ann am beagan sheachdainean, leis an stuth bìdh as foirfe a choinnicheas ri feumalachdan ar fàs-bheairt anns a h-uile dòigh. Ach tha iad an dara cuid a' teicheadh air falbh a' chuibhrionn fhialaidh nàduir, no tha iad 'ga losgadh agus 'ga sgrios, agus an dèigh sin ullaichidh iad, 'nan saothair- ean truagh, stuthan marbh àraidh a tha cos- mhuil ris. Tha iad a nis a' deanamh urraim do na h-àitheantaibh so le caochladh ainmean agus le h-àireamhaibh, agus cleachdaidh iad iad gu lagachadh, anns a' cheud àite, air am buillsgein fèin agus air an cloinn neo-chiontach.

Mar sin, an dèidh dhaibh grunn stuthan eadar-dhealaichte a lorg ann am fìon-dhearcan, tha iad ag ràdh gu bheil a leithid de stuth-taghaidh agus an leithid ann am fìon-dhearcan, mar nach biodh dad eile annta. Bidh iad a 'dèanamh an aon rud a thaobh a h-uile stuth bìdh nàdarra agus neo-nàdarrach, agus tha am biadh anns an tèid aca air gin de na buill-taghaidh sin a lorg air a mholadh dhuinn mar stòr den bheathachadh a chaidh a thoirt seachad. Mar thoradh air a leithid de gheàrr-shealladh, tha na stuthan bìdh as cronail air an riochdachadh mar bhiadhan làn-chothromach agus a chaochladh.

Dìreach gabh peansail agus dèan liosta de na stuthan a lorg bith-eòlaichean anns na stuthan bìdh a gheibhear bho bhò: feòil-mart, grùthan, eanchainn, cridhe, bainne, mil agus càise. A-nis chì sinn an urrainn dhaibh na stuthan sin uile a lorg ann an seamrag, connlach no ann an luibhean beinne cumanta san aon chruth. Gu dearbh chan eil. Ach chan urrainn duine àicheadh gur iad na dearbh lusan sin na stuthan amh a tha a' dol gu corp na bà; 's e sin ri ràdh, tha a' bhò uile air a cruthachadh gu h-iomlan o na feuraibh sin. Ma tha sinn den bheachd gu bheil biadh bheathaichean gu tur iomchaidh airson beathach feòil-itheach, is ann air sgàth gu bheil closaichean creiche gu lèir le craiceann, cnàmhan, fuil agus feòil agus, a bharrachd air an sin, leis a h-uile cealla beò aige slàn, tha luach beathachaidh co-ionann. ris an fheur. Ach dè an luach a th' aig bainne, ìm no feòil air leth? Tha bloigh neo-chrìochnach de luach an fheòir chumanta aig gach fear dhiubh agus sin fhad 's a tha e ann an staid amh. Chan eil feum air leudachadh air na tha air fhàgail de cho-phàirtean beathachaidh nan stuthan sin às deidh còcaireachd. Mar sin, an tuig sinn fìor luach beathachaidh bainne no feòil, air a ghlòrachadh airson linntean le daoine le inntinn shìmplidh!

Mar sin, an toir sinn breith air fìor luach nan sanasan sin uile a tha a' sgeadachadh tionaichean agus canastairean de sheòrsan gun àireamh de bhainne tiormaichte agus eas-chruthach.

Machine Translated by Google

Tha ceartas ag iarraidh gum bu chòir luchd-sgaoilidh nan sanasan sin a thoirt a-steach agus a pheanasachadh gu mòr, leis gu bheil uallach airson bàs milleanan de chloinn gu mòr air an guailnean.

Tha mi ag aideachadh gu bheil an duine gu bràth ag iarraidh rudan ùra ionnsachadh, a dhol a-steach do dhìomhaireachd nàdair, gus fàire a chuid eòlais a leudachadh. Tha e gu sònraichte cudromach gum bu chòir do gach sealbhadair factaraidh eòlas fhaighinn air dìomhaireachdan nan stuthan amh a tha a dhìth airson an fhactaraidh aige.

Leig le luchd-saidheans rannsachaidh an cuid rannsachaidh a chuingealachadh taobh a-staigh ceithir ballachan an deuchainn-lannan gus an latha, nuair a shoirbhicheas leotha le bhith a 'fàs plannt bho shìol a tha gu tur air a dhèanamh suas de cho-phàirtean synthetigeach a chaidh a dhèanamh anns na bùthan-obrach aca. An sin bithidh an gliocas co-ionann ri gliocas an nàduir. Ach tha an saoghal againn mar-thà làn de shìol mar sin, tro am faigh sinn am beathachadh as iomchaidh a choinnicheas ri feumalachdan riatanach ar fàs-bheairt. Tha am beathachadh sin saor bhon lorg as lugha de lochdan.
Chan eil stuth a dhìth ann; chan eil stuth gun fheum; tha càileachd, meud agus gnìomh aig gach ball-taghaidh air a dhearbhadh leis an àireamhachadh as ceart.

Tha iad ag innse dhuinn pròtainean ithe, leis gu bheil pròtainean math airson slàinte. Ach dè an ìre a dh'fheumas sinn ithe? A bheil figear aontaichte san fharsaingeachd airson ar feumalachdan làitheil? Tha feum air bricichean airson togalach a thogail, ach gu cinnteach chan urrainn dhuinn breigichean a chruinneachadh gun lethbhreith no an cur air a chèile gun mortar sam bith.

Tha teicneòlaichean ùra air ceum a-steach don raon. Tha iad air a dhol à bith na innleadair eòlach air grunn fhactaraidhean iom-fhillte agus a-nis tha iad airson na factaraidhean sin a chumail suas agus obrachadh iad fhèin.
Anns gach àite tha pìosan de stuthan amh air an cruinneachadh air thuairean.
Bidh gach fear dhiubh gu cas a' toirt rud sam bith as urrainn dha làmhan furasta a chuir air agus ga bhiadhadh don fhactaraidh. Bheir aon dhiubh clachan, bheir fear eile iarann; tha treas fear a' giùlan a' chriadha, an ceathramh fear uisge. Bidh iad sin uile a' cruinneachadh còmhla gun phlana no dealbhadh stèidhichte, agus an uairsin bidh iad a' faighinn barrachd is barrachd fhathast.
Bidh grunn stuthan organach agus neo-organach an-còmhnaidh gan dèanamh

Machine Translated by Google

coltas. Bidh neach a 'biathadh an inneal le dòrlach de stuth sònraichte, a' cumail a-mach gu bheil e feumail; tha fear eile 'ga lionadh le bucaid eile de stuth, ag aideach- adh gu bheil e fathast ni's feumaile. Mar sin bidh a h-uile duine a' tachdadh an fhactaraidh le rud sam bith a shaoileas e a bhith mar cho-phàirtean nan stuthan amh ceart. Bithear a' dèanamh deuchainnean, deuchainnean gun chrìoch. Air an aon làimh, tha grunn dhaoine amaideach air na stuthan amh sin a chur na theine; air an làimh eile, tha a h-uile duine ann an cabhaig gus na tha air fhàgail a thogail às an luaithre smoldering agus am biadhadh a-steach do shròn an fhactaraidh.

Gu nàdarrach gu leòr, tha an fhactaraidh a 'tòiseachadh ag obair gu neo-riaghailteach. Mar as motha gu neo-riaghailteach bidh an fhactaraidh ag obair, mar as motha a bhios na h-eòlaichean ùra sin ag iomadachadh an oidhirpean. Bidh iad a 'ruith mar seo agus san dòigh sin a bhith a' coimhead airson dòighean ùra agus stuthan ùra. Anns an ùpraid sin bidh iad a' stampadh, a' sgrios no a' losgadh na stuthan ceimigeach as riatanach de na stuthan amh, stuthan-taghaidh a tha uaireannan ro bheag airson a bhith mothachail dhaibh. Nuair a chì iad nach eil feum sam bith air na h-oidhirpean aca agus gu bheil suidheachadh an fhactaraidh mean air mhean a' dol bho dhona gu nas miosa, thèid iad nas fhaide fhathast dhan fhàsach agus lorg iad stuthan gu tur ùr aig nach eil ceangal idir ri stuthan amh an fhactaraidh, agus feuchainn ri gnìomhachd an lus aca a riaghladh le an cuideachadh. Airson greiseag, tha aon de na stuthan ùra sin a' cur stad air crathadh an fhactaraidh, tha fear eile a' cuir a-mach an squeak tollaidh aige, an treas fear a' slaodadh sìos astaran obrachaidh cuid de dh' innealan, agus tha an ceathramh fear, an taca ri sin, gan luathachadh nas fhaide. Tha na h-atharraichean sin a' nochdadh comharran math dhaibh; bidh iad a 'leum airson toileachas agus a' bualadh an làmhan mar chlann bheag, agus an uairsin a 'dol air adhart a' lorg stuthan "nas làidire agus nas èifeachdaiche". Aig amannan, bidh earrannan sònraichte den fhactaraidh a' stad ag obair gu tur no bidh iad ag obair cho neo-riaghailteach 's gu bheil iad a' cur sàbhailteachd nan nàbaidhean ann an cunnart. Is ann an uairsin a tha fir a' nochdadh an sgil as motha. Bidh iad gu sgileil a' toirt air falbh agus a' tilgeil air falbh na pàirtean "gun fheum".

Chan eil e na iongnadh gu bheil na h-oidhirpean sin uile a' tighinn gu crìch le fàiligeadh gu tur agus aon às deidh a chèile tha na factaraidhean air an tilgeil a-mach à obair ro thràth. Ach cha chaill na h-innleadairean bungling dòchas.

Machine Translated by Google

Bidh iad a 'leantainn nan deuchainnean eu-dòchasach aca, a' diùltadh cuimhneachadh air fìor innleadair nam factaraidhean sin, an nàdar, a tha iad air a dhol às àicheadh.

Chan eilear a' dèanamh coimeas leantainneach de chorp an duine ri factaraidh ann an seagh figearach. Leis gu bheil an corp daonna gu dearbh na fhactaraidh mar a h-uile factaraidh eile, leis an eadar-dhealachadh seo gu bheil e tòrr nas iom-fhillte na factaraidh àbhaisteach agus tha na co-phàirtean aige cho beag is gu bheil a 'mhòr-chuid dhiubh do-fhaicsinneach agus do-thuigsinn don duine.

Dìreach mar na h-innleadairean gu h-àrd, bidh na bith-eòlaichean againn a' dèanamh dheuchainnean air mac an duine leis na h-ionnstramaidean as uamhasach a tha ri làimh, leis na stuthan bìdh as bunaitiche a tha comasach, le diofar ullachaidhean synthetigeach agus leis a h-uile puinnsean marbhtach as aithne don chinne-daonna. Bidh iad a' foillseachadh liostaichean gun chrìoch le ainmean eadar-dhealaichte de stuthan agus a' stiùireadh dhaoine air seacharan leis na molaidhean meallta aca. Bidh gach fear a' moladh na tha e ag iarraidh, gach fear ag ràdh na tha a' tighinn na inntinn, ag obair air thuaiream, le riaghailt na h-òrdaig.
Bidh iad a' lìonadh mìltean de leabhraichean agus a' tuiltean an t-saoghail leotha, bidh iad a' tàirneanach thairis air an rèidio, a' clò-bhualadh sanasan anns na pàipearan-naidheachd.
Ach tha a h-uile dad a nì iad meallta, tha a h-uile dad a chanas iad an-aghaidh.
Tha iad a' riochdachadh an stuth as cronail mar rud air leth buannachdail, ach tha iad a' toirmeasg cleachdadh an rud a tha riatanach. Anns a' mheasgadh seo de shunnd is troimh-chèile, bidh na h-ùghdaran fhèin a' grodadh ann an cuartan de dh' teagamh is de mhì-chinnt, fhad 's a tha an luchd-èisteachd aca ann an ioma-cheist agus fo bhròn.
Anns an eadar-ama, mo thruaighe, tha an fheadhainn as fhaisge oirnn a 'fàgail na beatha seo nam milleanan, gun fheum ron àm cheart.

Tha mi a' tagradh ris a h-uile duine uasal air feadh an t-saoghail a thighinn a-mach den neo-chùram lethargic mura h-eil iad ach airson an slàinte fhèin agus slàinte an càirdean agus an càirdean. Leig leotha a dhol còmhla rium gus am bi sinn le ar cumhachd aonachd a 'fosgladh sùilean a' chinne-daonna, ag atharrachadh nan cleachdaidhean ceàrr a th 'ann an-dràsta mu bheathachadh agus a' cur stad air na murtan uabhasach sin.

Leig le gach fear againn a shùilean fhosgladh agus coimhead gu faiceallach air na sgandalan oillteil a tha a' càineadh sìobhaltachd an latha an-diugh. Tron bheachd ceàrr a ghabh ar luchd-saidheans, tha luchd-buannachd agus speculators air ceum a-steach don raon. Tha na stuthan bìdh as cronail agus as truaillidh air an sanasachadh gu saor mar stòran beairteach de bhiotamain agus tha iad

Machine Translated by Google

air a reic gu fosgailte ris a' phoball. Tha iad a' toirt a-steach briosgaidean, siùcairean, deochan bog leithid Coca-Cola agus lemonade, feòil putrefied, bainne tiormaichte agus mìltean de bhiadhan eadar-mheasgte eile, a tha air a bhith gu tur a' faighinn a-mach às na buill-taghaidh beathachaidh as cudromaiche aca agus a tha gu sònraichte dualtach tinneasan adhbhrachadh agus daoine a mharbhadh. Tha na stuthan as iongantaiche air an cruinneachadh às an seo agus an sin, air an measgachadh còmhla, air an lìonadh ann an tionaichean agus cartain, air an ainmeachadh le sreath fhada de dh' ainmean peata a tha coltach gu saidheansail agus air an reic ris a 'phoball gullible mar ullachadh" daithead "aig prìsean neo-sheasmhach. Chun na h-ìre seo chaidh cungaidh-leigheis an latha an-diugh a mhalairteachadh gu bheil deuchainn-lannan prìobhaideach a' pàigheadh coimisean de 50 sa cheud do dhotairean air na cosgaisean a chaidh a thoirt dha na h-euslaintich a chaidh a chuir thuca. Dh'fheumadh duine na ceudan de leabhraichean a lìonadh nam biodh duine airson dealbh mionaideach a thoirt seachad de na coirbeachd gu lèir ann an saoghal an latha an-diugh. Aig an àm seo, chan eil mi deònach an obair sin a ghabhail os làimh.

Aig an aon àm, bidh bith-eòlaichean a 'lorg bhiotamain sònraichte rè an rannsachaidh. Beagan nas fhaide air adhart bidh iad a 'faighinn a-mach nach e stuth sìmplidh a th' ann, ach iom-fhillte de dhusan stuth, agus bidh iad a 'taghadh ainm airson gach fear dhiubh. Mean air mhean bidh iad a 'mothachadh nach eil cuid de bhiotamain a' nochdadh a chumhachd às aonais feadhainn eile, no tha iad a 'faicinn, nuair a thèid a thoirt a-steach don fhàs-bheairt, gu bheil aon stuth ag atharrachadh gu stuth eile agus mar sin air adhart.

Tha buaidhean vitamain fuadain air corp an duine follaiseach agus an-aghaidh. Bidh fir a' cur bricichean sreath taighe air an t-sreath gun mortar sam bith agus an uairsin, gus am mearachd sin a cheartachadh, bidh iad ag ullachadh baraille mòr de mortar ìosal agus ga dhòrtadh air an togalach uile sa bhad. Le bhith a' steigeadh air uachdar a-muigh nam breigichean, bidh an mortar sin a' dìon an togalaich bho ghaoth is uisge airson greis, ach cha bhith e a' dol a-steach do na ceanglaichean eadar na breigichean agus, gu dearbh, cha bhith e uair sam bith a' ruighinn na sreathan a-staigh den structar. Aig amannan bithear a' cleachdadh cus den mortar meallta sin; an uairsin tuitidh togalach sam bith aig a bheil bunait beagan crith. Is e seo dìreach a bhios uaireannan a 'tachairt aig àm stealladh vitamain, nuair a gheibh an t-euslainteach bàs dìreach às deidh an in-stealladh. Ciamar as urrainn neach a bhith a' riochdachadh stuth mar bheathachadh agus an ìre as lugha dheth a mharbhas duine a-staigh

Machine Translated by Google

còig mionaidean de dhol a steach do chorp an duine ? Cuin a thig daoine gu an mothachadh agus a thrèigsinn an leithid de amaideas? A dh'aindeoin an iomadachd fàilligidhean, briseadh-dùil agus mì-fhortan, tha fir a 'leantainn air adhart nan cùrsa ceàrr agus tubaisteach, a' diùltadh aon cheum a tharraing air ais.

Bidh leabhraichean ùra an-còmhnaidh a' nochdadh; bithear an-còmhnaidh a' cur liostaichean is molaidhean ùra ris na seann fheadhainn agus bidh tuil gun chrìoch de phuinnseanan a' sruthadh gu cunbhalach bho na factaraidhean gu buill-bodhaig dhaoine. Mar a tha e, chaidh mìltean de leabhraichean a sgrìobhadh air beathachadh agus cuspairean co-cheangailte, uile le diofar bheachdan agus bheachdan, diofar mhion-fhiosrachadh agus mion-fhiosrachadh, liostaichean agus clàran eadar-dhealaichte.

Gabhamaid airson tiotan gu bheil na leabhraichean a tha sgrìobhte air leth vitamain agus stuthan beathachaidh eile, tha na molaidhean beathachaidh agus an liosta de bhiadh sònraichte uile fìor. Faodaidh sinn an uairsin smaoineachadh an e seo dha-rìribh an siostam practaigeach de bheathachadh daonna agus a bheil an fheadhainn a tha airson a bhith beò san t-saoghal seo fo cho duilich 's a tha iad a bhith ag ionnsachadh na leabhraichean sin gu lèir le cridhe. Dè thachras, ma-thà, dha na milleanan a tha a' fuireach ann am beanntan is glinn, ann am bailtean beaga is bailtean beaga, agus aig nach eil cothrom eòlas fhaighinn air liostaichean is bùird de bhiadh mar sin? Am feum iad bàsachadh leis an acras?

Ni h-eadh, a dheagh chairde, dùisgibh o bhur truaighe, oir cha-n e sin an dòigh-beatha a tha gu bhith aig duine. Chan e beatha mar sin gu dearbh beatha idir; 's e trom-laighe a th' ann. Bu chòir dhuinn tionndadh iomlan agus sa bhad a thoirt gu buil nar sealladh a thaobh duilgheadasan beathachaidh.
Bu chòir stad a chuir air foillseachaidhean mu cho-phàirtean beathachaidh agus daithead fa leth agus bu chòir stad a chuir air òrdughan de bhiotamain fuadain agus drogaichean puinnseanta aig an aon àm.

Chan eil ann ach aon dòigh air mac an duine a shaoradh bhon trom-laighe sin aon uair airson a h-uile duine, is e sin atharrachadh mòr a thoirt a-steach don dòigh-beatha againn agus nar cleachdaidhean beathachaidh. Feumaidh na cleachdaidhean sin a bhith air an atharrachadh ann an dòigh a tha a 'measgachadh agus a' co-chòrdadh ris an t-siostam beathachaidh ceart le beatha an duine. An uairsin cha bhith an roghainn eadar luchd-taghaidh beathachaidh fa-leth a' frithealadh adhbhar feumail sam bith tuilleadh agus cha bhith daoine a' smaoineachadh nas motha air daithead sònraichte. A-mhàin a leithid làn chothromachadh

Machine Translated by Google

bu chòir stuthan bìdh a bhith air an cumail aig an taigh mar a tha na h-aon luachan beathachaidh; ann am briathraibh eile bu chòir do gach aon de na biadhan a dh'itheas duine a bhi 'na bheathachadh iomlan ann fèin.

Chan fhaod luchd-leughaidh smaoineachadh gu bheil e glè dhoirbh an cinne-daonna gu lèir a stiùireadh air an t-slighe iongantach sin. Tha e coltach a-mhàin mar sin air an uachdar. Às deidh dhomh a dhol tro gach ìre mi-fhìn, tha fios agam, fada bho bhith duilich, gur e obair air leth furasta a th' ann, ris a bheil mi deiseil airson m 'ùine agus mo lùth a chaitheamh.

Feumaidh sinn leithid de shuidheachaidhean a chruthachadh a nì e comasach dha beairteach is bochd, mòr is beag, ionnsaichte agus sìmplidh le chèile beatha fhallain a leantainn gun a bhith fo dhleastanas cunbhalach roghainn èigneachail a dhèanamh eadar na stuthan bìdh a bhios iad ag ithe. An uairsin bidh an roghainn de bhiadh air a dhearbhadh le ar mothachadh air blas, agus bidh na h-iarrtasan agus na miannan aige mar an stiùireadh neo-sheasmhach againn a thaobh taghadh stuthan bìdh nàdarra.

Is dòcha gu bheil sinn a' faighneachd, às deidh a h-uile càil, dè a bhios na bith-eòlaichean a 'sireadh agus dè tha an amas mu dheireadh aca. Is dòcha nach eil beachd soilleir aca fhèin air an amas mu dheireadh, ach innsidh mi dhaibh. Tha iad a' feuchainn ri faighinn a-mach dè an seòrsa stuthan a dh' fheumas ar bodhaig gus beatha fhallain a bhith againn. Tha iad airson faighinn a-mach dè an obair cheart a tha aig gach vitamain agus gach mèinnear anns an fhàs-bheairt againn. Bidh iad a 'faighinn a-mach gu bheil cuid de bhiotamain a' brosnachadh ar fàs, tha fear eile gar dìon bho ghalaran, tha an treas fear a 'neartachadh na fiaclan, agus mar sin air adhart. Ach an àite a bhith fo smachd na trioblaid sin uile, nach biodh e na b' fheàrr nam biodh iad a' tadhal air jungles Afraga dìreach airson aon turas agus a' faighneachd dha na h-ailbheanan an sin dè an seòrsa pills calcium a ghabh iad airson ìbhri làidir fhàs, no dè na seòrsaichean pròtainean. chaith iad gus am mòr-shluagh a chruinneachadh ?

Tha sinn creidsinn, às deidh dhaibh a bhith ag obair gun stad airson mìltean de bhliadhnaichean mu dheireadh, gun coilean iad an amas a bha iad ag iarraidh. Bidh iad an uairsin comasach air na buill-taghaidh gu lèir aithneachadh ann an gràn cruithneachd no ann am bodhaig glasraich eile agus tuigse fhaighinn air làn fhiosrachadh mu na gnìomhan aca nar fàs-bheairt. Ach tha na tha iad cho dùrachdach ag iarraidh a cheana an làimh, agus ann am pailteas saoibhir mar an ceudna. Tha iad mar sin air an àrd-ìre a ruighinn

Machine Translated by Google

amas, an dearbh amas a dh' fhaodadh iad a bhith an dòchas a ruighinn anns na deuchainn-lannan aca às deidh grunn bhliadhnaichean. Dè a bharrachd a tha iad ag iarraidh an uairsin?

Ach chan fhaod an leughadair a bhith den bheachd gur e daoine gu tur gun chiall a th' ann am bith-eòlaichean. Tha adhbharan aca a bhith ag obair mar a tha iad agus bhon t-sealladh aca fhèin tha iad nan adhbharan làidir agus làidir. Airson luchd-saidheans tha iad nan daoine "sìobhalta agus cultarach"; cha'n 'eil iad idir 'nan daoine priosanach a' gabhail còmhnuidh ann an coilltean dorcha, no a' fuireach ann am buaraibh agus ann an stàbuill. An uairsin ciamar a dhìochuimhnicheas iad an aran geal, an cèicean blasta agus an pastaichean blasda, agus am beòil a lìonadh le cruithneachd amh, dìreach mar sabhs prìomhadail? Tha e fìor, gu dearbh, ann a bhith a' tionndadh cruithneachd slàn agus neo-thruaillidh gu aran geal no pastaichean, ach a-mhàin stalc marbh agus siùcar, gu bheil na deichean mhìltean de luchd-taghaidh beathachaidh air an sgrios, ach chan eil coltas gu bheil seo a' cur dragh orra. Cha leig iad leinn a bhith a' dìochuimhneachadh gu bheil "buannachdan" aig stalc agus siùcar gun bheatha cuideachd. Bidh iad a' toirt seachad na calaraidhean riatanach gus blàths a thoirt don bhodhaig againn, fhad 's a tha iarrtasan ar n-organan, fàireagan agus nerves air an sàsachadh le goireasan cho" saidheansail "mar vitamain fuadain, ullachaidhean mèinnearach, hormonaichean meallta agus os cionn a h-uile càil, iomadachadh de phuinnseanan, nas fheàrr na aon. fear eile ann an neart agus ann an cumhachd.

Mu dheireadh, dè thachradh an uairsin do ghnìomhachasan, ospadalan, dotairean, banaltraman, bùthan-leigheadaireachd, ionnstramaidean lannsaireachd agus innealan eile den aon seòrsa? Dè na h-oidhirpean nach deach a dhèanamh gus an ceannach agus dè an obair nach deach a chosg gus an togail! Cionnus a b'urrainn iad na " euchdan" sin uile a thrèigsinn air son a' chruith-neachd ud ? Chan urrainnear eadhon beachdachadh air a leithid de cheum, mòran nas lugha a ghabhail. Chan eil e gu diofar ma gheibh na mìltean, seadh, na milleanan de dhaoine bàs le grèim-cridhe, aillse agus galairean eile. An ceann ùine no luath feumaidh daoine bàsachadh co-dhiù, agus nach 'eil e ni 's fearr dhoibh bàsachadh beagan na 's tràithe, agus iad fein a shaoradh o chràdh agus fhulangasaibh an t-saoghail so ? Dè an cleachdadh a th' ann a bhith beò gu aois 200 ann an saoghal a tha a' fàs cus sluaigh mar a tha e? Na biodh e na iongnadh dhut faighinn a-mach gu bheil daoine ann leis a 'bheachd inntinn seo. Faodar a ràdh gu dearbh gu bheil a' mhòr-chuid den chinne-daonna, dall mar a tha iad le tràilleachd ithe-corporra, a' smaoineachadh san dòigh sin an-diugh. Ach tha mi gu sòlaimte a' cur an cèill do'n t-saoghal gu h-iomlan, gur FEUMAIDH GACH DUINE UILE

Machine Translated by Google

Ach a dh' aindeoin sin, chan eil mi a' dol às àicheadh gur e miann stiùiridh bith-eòlaichean am miann a bhith a' frithealadh daonnachd. Ach nuair a chì iad fàiligeadh nan oidhirpean, bu chòir dhaibh am modh cunnartach atharrachadh gun dàil sa mhionaid agus stad a chuir air foillseachadh nan leabhraichean uile a tha a' dèiligeadh ris na cuspairean sin; air neo gheibh iad gu cinnteach mallachd nan ginealach ri teachd. An dèidh dhomh a h-uile fìrinn agus figearan connspaideach a tha rim faighinn ann an leabhraichean mu bheathachadh a thoirt còmhla, tha mi air an fhianais a tha ri fhaighinn a chriathradh agus a thomhas gu faiceallach agus air a' cho-dhùnadh bunaiteach a tharraing, cho fad 's a tha beathachadh a' buntainn bho seo a-mach gum bu chòir don chinne-daonna gu lèir smaoineachadh mar an ceudna agus biadhadh co-ionann.

A thaobh a' cho-dhùnaidh seo, cha bu chòir teagamh no eas-aonta a bhith ann.

Mar sin, leis gu bheil na leabhraichean a chaidh fhoillseachadh gu ruige seo a' dèiligeadh ri luchd-taghaidh beathachaidh fa-leth agus diofar bhiadhan sònraichte air an obair a choileanadh, feumaidh iad uile a bhith air an toirt a-mach à cuairteachadh gus nach bi inntinn a' phobaill a-nis air a mhilleadh leis na teòiridhean mì-chinnteach agus contrarra aca. . Ann am faclan eile, bu chòir casg a chuir air na leabhraichean sin uile a tha a' dèiligeadh ri gnìomhan agus "buannachdan" pròtainean, gualaisg, geir, vitamain agus mèinnirean. Mar sin bu chòir na foillseachaidhean cunnartach sin anns an tèid oidhirpean a dhèanamh gus dearbhadh gu bheil luach cuid de bhiadhan na laighe ann am beathachadh sònraichte a tha annta.

Feumaidh eadhon na leabhraichean sin anns am bi na sgrìobhadairean aca a' feuchainn ri uachdranas de sheòrsan sònraichte de thoraidhean a dhearbhadh an taca ri cuid eile a bhith air am faicinn mar rud gun samhail. Aig a' char as motha, dh' fhaodadh rannsachadh san àm ri teachd a bhith air a stiùireadh gu bhith a' dèanamh dheuchainnean coitcheann gus an dàta riatanach a thoirt seachad gus faighinn a-mach dè an ìre leasachaidh agus na buannachdan a tha an lùib aon chlas de bhiadhan an coimeas ri clasaichean eile. Mar eisimpleir, faodar sgrùdaidhean a dhèanamh gus faighinn a-mach na h-eadar-dhealachaidhean farsaing eadar measan, gràin, buillean, cnothan, glasraich uaine agus freumhaichean, ma tha eadar-dhealachaidhean mar sin ann, gu dearbh.

Machine Translated by Google

Mar sin, bu chòir gum biodh e na phrìomh dhleastanas air gach sgrìobhadair adhartach, neach-saidheans, dotair, neach-naidheachd agus neach-daonnachd a bhith a' sealltainn don mhòr-shluagh a h-uile taobh den mhilleadh mòr a thig bho bhith ag ath-nuadhachadh beathachadh nàdurrach agus a bhith a' brosnachadh dhaoine a bhith a' cur a-steach gun chumhachan dha na h-òrdughan. de nàdar.

Corp fìor agus corp meallta

Tha an neach-cleachdaidh àbhaisteach de bhiadh bruich gu dearbh na mheasgachadh de dhithis ann an aon; tha dà chorp aige. Is e a' chiad bhuidheann, an REAL MAN, am fìor dhuine e fhèin, a chaidh a ghairm gu bhith tro bheathachadh nàdurrach agus a tha fhathast air a chumail suas le beathachadh nàdurrach. Tha an dàrna buidheann, an FALSE MAN, air a thoirt gu bith tro bhiadh mì-nàdarrach, bruich, fuadain agus tha e fhathast beò air beathachadh mì-nàdarrach a-mhàin.

Tha na ceallan sin uile ann am bodhaig an duine a tha, le bhith fallain, speisealaichte agus gnìomhach, a' cumail suas beatha agus a' cumail duine air a chasan air an togail, air am beathachadh, air an obrachadh agus air an cur nan àite le stuthan bìdh nàdarra. Is iad sin na ceallan a bheir neart dha na fèithean, a bhios a 'riaghladh brisidhean a' chridhe, a 'toirt seachad spionnadh eanchainn don bhodhaig agus a' toirt a-mach dìomhaireachdan. A bharrachd air na ceallan àrd-leasaichte sin tha ceallan eile ann a tha gu math coltach ri ceallan àbhaisteach, ach, gu dearbh, aig a bheil an structar as bunaitiche, aig nach eil na h-innealan agus an uidheamachd riatanach airson gnìomhan sònraichte agus mar as trice tha iad air an lughdachadh agus air an tinneas. Tha na ceallan sin air am breith, air am briodadh agus air an iomadachadh gu tur aig cosgais biadh mì-nàdarrach agus eas-chruthach.

Ann am fàs-bheairt tràilleachd bìdh bruich, chan eil fìor dhuine a' fuireach ach glè bheag rùm gu dearbh. Eadhon ann an cùis an neach as taine tha cuid mhath den bhodhaig air a dhèanamh suas de cheallan neo-ghnìomhach.

Feumaidh gach gland no organ àireamh sònraichte de cheallan gnìomhach agus sònraichte, ach cho luath 's a thèid an lìonadh riatanach de na ceallan sin a chruthachadh, stadaidh togail cheallan a bharrachd anns an organ a chaidh a thoirt seachad,

Machine Translated by Google

air neo dh' fhàsadh e gu meud neo-riaghailteach. A-nis, leis gu bheilear a' gairm cheallan gnìomhach gu bhith dìreach tro bheathachadh nàdarra, ach nach eil an tràillear bìdh a' toirt na tha riatanach de bhiadhan nàdarra dha bhodhaig, tha e mar dhleastanas air an organ an easbhaidh a thig às a chothromachadh agus a mheud a chumail taobh a-staigh crìochan reusanta le bhith a' cruinneachadh a àireamh sònraichte de cheallan neo-ghnìomhach air an toirt a-mach à biadh bruich. Tha an leithid de cheallan gun fheum agus dìosganach pailt ann am buill-bodhaig agus siostaman neach-cuir bìdh, gun a bhith a' dùnadh a-mach cnàmhan, ìnean agus falt.

A dh'aindeoin sin, tha cuid de dhaoine fhathast comasach air strì an aghaidh daithead mì-nàdarrach airson ùine shònraichte. Gu dearbh, tha e nas fheàrr casg a chuir air cruthachadh an duine meallta le bhith a 'lughdachadh miann, eas-òrdughan stamag, nausea, cuir a-mach, insomnia, ceann goirt agus dòighean eile den aon seòrsa. Bidh daoine geàrr-fhradharc a' faicinn a leithid de chomharran faiceallach mar chomharran gu bheil cuid de dh' easbhaidh den fhàs-bheairt, agus mar sin an àite stad a chuir air caitheamh stuthan bìdh mì-nàdarrach, bidh iad a' brosnachadh an cleachdadh nas motha gus an euslainteach "beathachadh agus neartachadh". Agus nuair a thig an t-strì fhada, tharraingeach a-mach fo ionnsaighean leantainneach bho bhiadhan "beathach" gu crìch uamhasach le call an fhìor dhuine, tha aig an fhàs-bheairt an aghaidh làidir a thrèigsinn agus "atharrachadh" air na stuthan bìdh mì-nàdarrach sin. Is e seo an comharra airson breith an duine bhreugach, a bhios a 'tòiseachadh a' caitheamh mar mhadadh-allaidh agus a 'fàs gu do-sheachanta. Ach tha daoine geàrr-fhradharcach den bheachd gu bheil am fàs seo na chomharra cinnteach air faighi

Thar ùine dh'fhàs an strì sin na bu laige, agus an-diugh tha an ìre air a ruighinn nuair a rugadh mòran chloinne le dà chorp. Bidh clann mar seo a 'tòiseachadh a' leasachadh an duine meallta eadhon mus tig iad a-steach don t-saoghal. Chì thu an duine meallta aig a h-uile ceum air cnapan agus casan bhan, air gruaidhean reamhar na cloinne, air pònaidhean agus amhaich borb, agus ann an àiteachan eile. Bidh an duine meallta a' deformachadh na h-àireamhan breagha de mhaighdeannan òga nam prìomh bheatha, a' toirt air falbh daoine a tha air fàs suas às an comas obair. Bidh e a' dol a-steach do chridhe, dubhagan, soithichean-fala, fàireagan agus figheagan dhaoine agus a' toirt pairilis air na gnìomhan aca. San fharsaingeachd, bidh e a' toirt an fhìor dhuine a-steach dha na bearraidhean aige agus mean air mhean ga bhrùthadh agus ga thachdadh.

Machine Translated by Google

Nuair a shàsaicheas neach-bìdh bruich an t-acras aige le bhith ag ithe cuid de mheasan, tha e a' ciallachadh aig an àm a chaidh a thoirt seachad gu bheil am fìor dhuine làn de mhiann agus nach eil tuilleadh miann aige airson biadh. Ach chan eil an duine meallta air cuibhreann sam bith den bhiadh nàdarrach fhaighinn, agus mar sin tha e ag iarraidh a bhiadh sònraichte fhèin a-nis. Is e an rud a tha a' dèanamh cùisean gu sònraichte mì-fhortanach gu bheil e a' cur an cèill a mhiannan àicheil tro bheul an fhìor dhuine. Is e miann an uilebheist sin an t-iarrtas borb airson biadh bruich agus chan eil ceangal sam bith aige ri iarrtasan an fhìor dhuine. Bidh an t-iarrtas sin ag atharrachadh gu gluttony an-dràsta nuair a thig an dà fhulangas brùideil, tràilleachd agus miann àicheil, còmhla.

Is ann an seo a tha am fìor dhuine, gun smaoineachadh no meòrachadh sam bith, a' coileanadh gnìomh as iongantaiche. Bidh e ag obair gun stad latha às deidh latha, a' cosnadh airgead le cràdh mòr agus trioblaid agus an uairsin, le pian is trioblaid nas motha fhathast, bidh e a' tionndadh na stuthan bìdh nàdarra a cheannaich e leis an airgead cruaidh aige gu stuthan cronail, gan toirt a-steach don bhodhaig aige tro a chuid. a bheul fein, gan cnàmhadh 'n a shligh-uisge biadhta, 'gan gabhail a steach do 'n fhuil aige, agus 'gan toirt do 'n uilebheist sin, a nàmhaid a's treise, a tha e 'g àrach 's ag àrach 'na uchd fèin, agus aig a bheil a chorp gràineil a ghnàth a' giùlan mu 'n cuairt air a fhèithean lag.

An seo, feumaidh mi faighneachd dha bith-eòlaichean a bhios a' moladh pròtainean agus a' cuir dòchasan meallta ris a' chomas a tha còir aig bhiotamain fuadain, nach eil iad a' gabhail truas ris na fir is na boireannaich sin a bhios a' gluasad agus a' crathadh fhad 's a tha iad a' coiseachd air an t-sràid, is gann gun urrainn dhaibh cuideam mòr a tharraing a-mach. an duine brèige air an cosaibh lag. C'àit am bheil coguis agus reusan nan daoine sin ? Nach toir an t-uabhas sin de shaill agus de fheòil gun fheum dhaibh biadh airson smaoineachadh? Às deidh na h-uile, tha corpulence mar thoradh air na pròtanan ainmhidhean "làn-chothromach" aca agus aran geal "digestible". Dìreach feuch ris na daoine geir sin a thoirt air falbh bhon aran agus an fheòil aca, agus am biadhadh airson ùine leis na laghan nàdur as bunaitiche, agus an uairsin mothaich mar a bhios na tomadan diabhal sin a 'leaghadh agus a' dol à sealladh taobh a-staigh beagan mhìosan.

Nuair a smaoinicheas sinn air cho furasta 's as urrainn dhuinn faighinn cuidhteas an fheadhainn nach eil cho iom-fhillte tiùrran feòla agus buaidh ath-bheothachadh iomlan leis an dòigh as sìmplidh agus

Machine Translated by Google

dòigh nàdarra, faodaidh sinn a bhith a' faighneachd carson a tha daoine le cliù àrd acadaimigeach a' dol an sàs ann an dòighean cunnartach gun chiall, gun dùil sam bith air soirbheachadh.

Chan eil an duine meallta air a dhèanamh suas de cheallan crìonadh a-mhàin, ach cuideachd de lionntan iomarcach, geir, concretions, salainn, puinnseanan agus stuthan cronail eile, a tha air a dhol a-steach agus a sgaoileadh a-steach do gach uamhan agus maothran an fhìor dhuine. Tha a h-uile tinneas, gun eisgeachd, air a ghairm gu bhith ann an ceallan an duine bhreugach. Is ann an ceallan an duine bhreug cuideachd a tha aillse air a bhreith.

Tha galairean air an adhbhrachadh le bhith a' briseadh laghan na Nàdar

Chan fhaod ach dà adhbhar a bhith ann airson briseadh factaraidh: dìth de chothromachadh anns na stuthan amh aige agus milleadh tuiteamach a' tighinn bhon taobh a-muigh. Chan urrainn adhbhar sam bith eile a bhith ann. Tha e furasta na milleadh tuiteamach a tha an corp daonna a' faighinn bho thùsan bhon taobh a-muigh (uillt, leòntan, puinnseanachadh, agus mar sin air adhart) a thuigsinn agus chan eil eas-aonta ann mu na dòighean a bu chòir a chleachdadh airson an làimhseachadh. Am measg nam milleadh bhon taobh a-muigh seo dh' fhaodadh a bhith a' toirt a-steach a' chron a rinn a h-uile droga teirpeach fèin-rianachd, vitamain fuadain, mèinnirean, alcol, nicotine, tì, cofaidh, a bharrachd air grunn phuinnseanan a thèid a thoirt a-steach don bhodhaig le biadh bruich. agus tha iad air an tasgadh anns gach organ.

Na h-aon stuthan amh co-chòrdail agus gun lochd airson an duine
Is e fàs-bheairt na lusan amh a tha air an dearbhadh le nàdar. Tha an atharrachadh as lugha a chaidh a dhèanamh anns na buidhnean sin a' ciallachadh a bhith a' cur dragh air co-sheirm stuthan amh an fhactaraidh ainmichte; tha seo, an uair sin, a 'ciallachadh a bhith a' gluasad obair cheart an fhactaraidh sin; ann am faclan eile, tha e a' ciallachadh galar. Ann an co-chòrdadh ri laghan nàdur, feumar seo a mheas mar axiom, mu nach bu chòir teagamh sam bith no iomadachd beachd a bhith ann.
Canar NOURISHMENT ri stuthan amh factaraidh daonna.

Machine Translated by Google

Tha nàdar air na stuthan amh a tha a dhìth airson daoine a thogail le àireamhachadh cho mionaideach, nuair a chuireas sinn aon dearc grape nar beul, bidh an dearcag bheag sin a' briseadh suas agus a' sgaoileadh air feadh na h-organaig gus frithealadh air na feumalachdan aige gun eisgeachd. Bidh an dearcag sin an-toiseach a' togail structar bunaiteach nan ceallan sìmplidh, an uairsin a' togail a h-uile uidheamachd a-staigh de na ceallan eadar-dhealaichte, a' toirt seachad na stuthan amh a tha riatanach airson cinneasachadh, a' glanadh agus a' lubricadh a h-uile pàirt co-phàirteach agus ag ùrachadh an fheadhainn a tha air am milleadh, a' dol an àite seann daoine agus ceallan sgìth le ceallan òga, a' toirt connadh dha na motaran agus gan gluasad, a' toirt am blàths agus an lùth riatanach don bhodhaig, agus a' coileanadh gnìomh sam bith eile a dh' iarrar air.

Is dòcha gum bi an leughadair a' faighneachd ciamar a tha e gu bheil daoine ann nach bi uaireannan ag ithe measan sam bith airson seachdainean no mìosan air dheireadh agus a dh' aindeoin sin thèid aca air cumail beò. Is e am freagairt, sa chumantas, gu bheil eadhon an tràill ithe bruich as dearbhte a' toirt beagan beathachaidh amh an-dràsta agus a-rithist. Aig amannan bidh na ceallan àbhaisteach gu dearbh leis an acras airson seachdainean agus mìosan, ach leis gu bheil measan gu math dùmhail agus biadhan làn beathachaidh, bidh glè bheag dhiubh a 'cumail duine air a chasan dòigh air choireigin. Ach ma tha an t-acras sin air a leudachadh gu mì-reusanta (airson nach eil an cuspair fhèin a 'faireachdainn an acras seo), tha diofar dhuilgheadasan, gort agus tinneasan a' nochdadh anns an fhàs-bheairt, agus is e scurvy an fheadhainn as miosa dhiubh.

Rè scurvy bidh na ceallan a 'dol air falbh mean air mhean, air adhbhrachadh le dìth stuthan beathachaidh nas fheàrr. Nas fhaide air adhart, bidh ballachan nan capillaries a 'tòiseachadh a' spreadhadh, a 'ciallachadh gu bheil fuil a' dol a-mach. Bidh na gomaichean a-nis a' fàs soilleir agus spongach, bidh na fiaclan a' tuiteam agus tha corp an euslaintich gu lèir còmhdaichte le ulcers. Ann am beachd dhaoine le sealladh goirid tha an galar seo gu tur mar thoradh air easbhaidh de bhiotamain C. Chan eil cumhachd aig a h-uile biadh bruich, drogaichean agus vitamain fuadain san t-saoghal gus beatha euslainteach mar sin a shàbhaladh. Mura gabh e measan no glasraich ùra, tha a bhàs do-sheachanta.

Tha nàdar air a bhith gu math tàmailteach don duine, ach tha mac an duine a' gabhail brath air an dìmeas sin. An cytologist Ameireaganach EV Cowdry

Machine Translated by Google

ag ràdh: “Chan eil e dona an call don eaconamaidh bodhaig de sheirbheis ionnsaichte le ceallan a tha air fàs malignant, oir tha còrr anns a h-uile seòrsa cealla sònraichte ris an urrainnear iarraidh ma tha feum air, ris an canar stòran physiologic. Naoi-deicheamhan Faodar an cortex adrenal, 1/2 de na sgamhanan, 3/4 den ghrùthan, 4/5 den thyroid agus pancreas agus an damh gu lèir a thoirt air falbh gu sàbhailte" (CANCER CELLS, Philadelphia agus Lunnainn, 1955, td. 11). Tha eadhon an eòlaiche-eòlaiche as ainmeil air an t-saoghal cho geàrr-fhradharc, nach eil e a 'faicinn call naoi deicheamhan de ghland cho dona don fhàs-bheairt; chan eil an call a’ nochdadh dha ach nuair a stadas an organsa a chaidh a thoirt ag obair gu tur. Ach tha sgrùdadh Cowdry a 'tighinn gu bhith a' dearbhadh a 'chreideas a tha aig luchd-ithe amh gu bheil lùghdachadh sam bith anns na tha de bhiadh amh air a leantainn le lùghdachadh co-roinneil anns an àireamh de cheallan gnìomhach, agus mar sin, ann an comas obrach gland no organ sònraichte. Glè thric bidh buill-bodhaig neach-ithe bruich a’ cumail suas am bith le saothair dìreach aon deicheamh no còigeamh cuid de lìonadh àbhaisteach cheallan.

NUAIR A THUGAIBH CUNNTAS DHA RI RIAGHAILTEAN NAN NÀDARRA A THA A DHÈANAMH A DHÈANAMH GALAR CHAN EIL FÀILTE; bidh a h-uile dad cho soilleir ri solas an latha. Cho luath ‘s a bhios an àireamh de cheallan àbhaisteach, gnìomhach a’ dol sìos tro lùghdachadh anns an àireamh de bhiadhan nàdarra a thèid ithe, bidh na fàireagan agus na h-organan a ’fàiligeadh nan cuid obrach agus bidh an toradh a’ fàs bochd, gu leòr agus easbhaidheach, mar thoradh air dìth stuthan amh. Mar thoradh air an sin, bidh na fàireagan agus na h-organan a chaidh a thoirt seachad tinn. A-rithist, a chionn 's nach eil ach glè bheag de cheallan gnìomhach air fhàgail agus an fheadhainn a tha air fhàgail air an acras agus air an sàrachadh, tha ballachan a 'chridhe a' gluasad air falbh agus bidh na falbhaichean air am milleadh; tha na pàirtean mothachail sin den chraiceann, caolan, stamag agus buill eile den bhodhaig a tha fo ùmhlachd cuideam cunbhalach air an lagachadh; bidh na capillaries a’ dilate agus an uairsin a ’spreadhadh, a’ leantainn gu ulceration an stamag agus an caolan, sgaoileadh bho na membran mucous, pyorrhea, hemorrhoids, eczema, agus mar sin air adhart. Bidh na fiaclan a 'lobhadh airson dìth beathachaidh iomchaidh; bidh am falt a’ tionndadh liath no a’ tuiteam. Aig an aon àm, le cruinneachadh de stuthan puinnseanta a chaidh a thoirt a-steach don fhàs-bheairt tro bhiadhan bruich tha na joints neo-chomasach; tha ballachan nan soithichean fuil còmhdaichte le tasgaidhean cruaidh; clach (no cal

Machine Translated by Google

bladder; bidh sglerosis, bruthadh-fala àrd, sciatica, reumatism, gout agus grunn ghalaran eile a' nochdadh. Mu dheireadh, tha e a-nis na obair gu math furasta a bhith a' mìneachadh adhbharan ionnsaighean apoplectic agus
aillse.

Cha bu chòir do neach-ithe bruich a bhith ga fhaicinn fhèin mar neach fallain. Chaidh bunait a dhroch shlàinte a chuir sìos le a mhàthair a bha ag ithe bruich agus a tha ag ithe biadh eadhon mus do rugadh e. Tha na buill-bodhaig aige air an lughdachadh agus a h-uile mionaid tha iad ann an cunnart no a' cuir às don stòras lùth mu dheireadh aca. Às deidh dha na loidhnichean sin a leughadh, feumaidh neach sam bith a tha a' cur luach air a shlàinte agus a tha a' gabhail cùram airson a bheatha co-dhùnadh daingeann a dhèanamh a thaobh a' chunnart sin agus am milleadh a chaidh a dhèanamh air an fhàs-bheairt aige a chàradh gu mionaideach. Gu sònraichte, cha bu chòir do dhaoine a tha a 'fulang le reamhrachd agus bruthadh-fala àrd a bhith a' feitheamh airson mionaid, oir tha am beatha a 'crochadh le snàithlean. Chan fhaod iad leigeil leis an fhacal ominous “ris nach robh dùil” nochdadh anns na fiosan-bàis aca a-màireach. Is e am facal sin an fhianais as iongantaiche air aineolas maslach an duine “shìobhalta”.

Cha bu chòir dhan leanabh bheag a bhith a 'caoineadh gun adhbhar; cha bu chòir dha gu bràth a dhol seachad air oidhche shàmhach no fulang le tinneasan stamag, nas lugha fhathast bho fhiabhras. Cha bu chòir dha a-riamh eòlas fhaighinn air easbhaidh de bhiotamain no calcium. Tha iad sin uile mar thoradh air biadh bruichte, bleoghan agus cho ìosal sa tha bainne a mhàthar a bhios ag ithe bruich. Bidh mi a' cur an cèill a-rithist is a-rithist gur e eucoir ro-an-iochdmhor a th' ann leanabh ùr-bhreith a chleachdadh ri biadh bruichte. Gu ruige seo tha an eucoir seo air a dhèanamh leis na pàrantan uile gu neo-fhiosrach; o so a mach bithidh e air a meas mar eucoir ro-mheallta. A-màireach, cha bhith e comasach dha pàrantan sam bith an ciont a chuir às.

Mus tèid co-dhùnadh a dhol tro obair-lannsa, bu chòir don euslainteach a dhol gu làn ithe amh. Mura h-eil an t-organan millte air an àireamh de cheallan gnìomhach a chall gu tur, is dòcha gum faigh e air ais a làn chomas obrach le bhith a' breith cheallan fallain agus a' faighinn cuidhteas an fheadhainn le galair.

Cho fad 's a tha ceallan le galair sam bith ann am fàs-bheairt an duine, tha miann làidir ann airson biadh bruich. Ach aon uair 's gu bheil an corp air a ghlanadh de na ceallan tinn aige, bidh sealladh biadh bruich a' lìonadh an fhìor rud

Machine Translated by Google

duine le tàmailt, an àite tlachd. Mar as làidire am faireachdainn de “acras”, is ann as doimhne agus as gèire a bhios an galar. Ann an ùine ghoirid, tha miann airson biadh bruich na mhiann airson galair, agus tha seasmhachd a ’mhiann sin a’ comharrachadh seasmhachd galair. Mar sin, gus galar a chuir às agus a chuir às, feumar an t-acras a chuir air an duine meallta.

Bu chòir euslaintich aillse a bhith air an cur sa bhad air daithead glè chuingealaichte de bhiadh amh, leithid punnd ùbhlan no fìon-dhearcan gach latha. Tha an tomhas seo gu leòr gus am fìor dhuine a chumail beò, fhad ‘s a gheibh na ceallan aillse, nach urrainn dhaibh cuibhreann sam bith dheth fhaighinn, bàs mean air mhean. Chan eil tuilleadh còir aig an neach a tha air a dhìteadh gu bàs sònraichte air a chalaig a shàsachadh aig prìs a chrìch a luathachadh.

Chì sinn a-nis dè an t-seirbheis fheumail a dh'fhaodar a thoirt dhuinn leis na 350,000 seòrsa de stuthan puinnseanta a dh'ainmich iad drogaichean.
An urrainn dhaibh an àireamh de cheallan eadar-dhealaichte àrdachadh, na ceallan lag a neartachadh no comas ùr a thoirt dha na ceallan ciorramach a bhith ag obair? An urrainn dhaibh stuthan amh a thoirt dha na fàireagan leis an acras no na stuthan beathachaidh a chaidh a sgrios leis an teine a chur nan àite? An urrainn dhaibh fèithean a 'chridhe a neartachadh no na soithichean-fala a ghlanadh bho na neo-dhìomhaireachd aca? An urrainn dhaibh stad a chuir air an t-sruth leantainneach a-steach do na h-organan againn den t-sailleadh agus na puinnseanan a thig a-steach don bhodhaig againn le biadh bruich? Mu dheireadh, an urrainn dhaibh na ceallan aillse a sgaradh agus a chuir às aon às deidh aon no an toirt air ais chun bhodhaig? Is dòcha gu bheil na puinnseanan sin dha-rìribh nam pàirt riatanach de ar beathachadh agus is ann le bhith a’ cumail sùil a tha nàdur air dìochuimhneachadh an toirt a-steach do bhiadhan nàdarrach.

Is e an fhìrinn gu bheil buaidh nan stuthan sin brònach, meallta, follaiseach, an-aghaidh agus gu tur cronail.
Is e an litreachas mòr air feartan buannachdail dhrogaichean uirsgeul ar n-aois. Tha saoghal mòr de shaobh-chràbhadh a’ cumail sluagh na cruinne seo fo a làn smachd agus tha cungaidhean banail a’ gabhail orra fhèin àite talismans.

Feumaidh sinn teàrnadh bho àirdean an t-seallaidh agus gabhail ri sealladh reusanta mu na duilgheadasan sin. Tha structar nas iom-fhillte aig cealla ann fhèin, a tha gun chrìoch, na a h-uile factaraidh a rinn daoine. Is e seo

Machine Translated by Google

Tha e follaiseach bhon fhìrinn gu math sìmplidh nach robh e comasach dha na h-eòlaichean san t-saoghal aon chealla beò a thoirt gu bith leis na h-oidhirpean aca uile. Agus fhathast tha a h-uile organ air a dhèanamh suas de mhiliards de cheallan mar sin. A dh'aindeoin sin, tha lighiche àbhaisteach a 'smaoineachadh gu bheil e na eòlaiche air na saoghal farsaing sin. Nuair a sgrìobhas an lighiche sin ainm “cungaidh-leighis” puinnseanta air pìos pàipear, tha e a’ smaoineachadh gu naive gun urrainn dha gnìomhan mì-eagraichte milleanan de fhactaraidhean a thoirt air ais le bhith ag òrdachadh aon phuinnsean. A’ gabhail grèim air mo chlann bheag len làmhan, airson bliadhnaichean às deidh sin, chaidh mi air seacharan bho aon dùthaich gu dùthaich eile an dòchas an elixir eireachdail sin a lorg! Is ann leis an aon dòchas fanntach a bhios a h-uile euslainteach, ge bith dè an suidheachadh a th’ aige, a’ bualadh air doras an dotair aige an-diugh no a’ gabhail àite ann an ciudha an ospadail.

Ach tha aon leigheas air a h-uile galar gu tur ann an làmhan an euslainteach fhèin. THA CÙISEAN A H-UILE GALAR RI FHAONACH ANN AN teine KITCHEN. LEIS AN TIOMNA TIOMNA TIOMNA TUILLEADH DHUILLEAG uil' fhulangas an duine. Chan e a-mhàin gu bheil ithe amh iomlan ag obair mar bhacadh air a h-uile seòrsa tinneas, ach bidh e cuideachd a’ slànachadh a h-uile galair a th’ ann mar-thà, bhon fheadhainn as miosa chun an fheadhainn as miosa agus as iom-fhillte, fhad ‘s a chumas an organ air a bheil buaidh cuid de chomharran beatha fhathast.

Anns an leabhar bheag seo, chan urrainn dhomh dèiligeadh ris a’ chuspair seo fada. Tha e gu leòr dìreach aon eisimpleir a thaisbeanadh. Is e galairean cardiovascular am prìomh adhbhar don chinne-daonna an-diugh. Ann an cuid de dhùthchannan tha an ìre bàsmhorachd airson diofar ghalaran cridhe còrr air leth den ìre bàsmhorachd iomlan, agus tha a’ chuibhreann a’ sìor dhol am meud. Tha a h-uile droga a th’ ann an-aghaidh na galairean sin dìreach nan ceumannan meallta. Le bhith a 'puinnseanachadh a' chuirp, a 'cur dragh air no, air an làimh eile, a' marbhadh nan nerves agus a 'brosnachadh gnìomhachd a' chridhe, bidh iad a 'toirt air falbh an fhàs-bheairt bho na tha air fhàgail de neart. Fianais gur e dotairean na prìomh luchd-fulang le stròcan cridhe. Ach am measg nan galairean uile is e eas-òrdughan cardiovascular an fheadhainn as freagarraiche airson làimhseachadh. Cuiridh Raw-Veganism stad air na murtan gun chiall sin.

Machine Translated by Google

Ma bu chòir don euslainteach a tha fo amharas bàsachadh le stròc cridhe ann am beagan sheachdainean no mhìosan fasgadh a shireadh ann an laghan nàdur agus atharrachadh gu bhith ag ithe amh an-diugh, mothaichidh e adhartas sgiobalta na staid cha mhòr thar oidhche. Bhon chiad latha tòisichidh na soithichean-fala aige gu luath a' call an neo-chunbhalachd, agus gheibh ballachan a veins, a bharrachd air ballachan a chridhe agus a bhalbhaichean, beatha ùr le lìonadh ùr de cheallan gnìomhach, mean air mhean. a 'faighinn air ais an elasticity ceart agus an seasmhachd. Mar thoradh air an sin, an àite a bhith a' bàsachadh ann am beagan sheachdainean, bidh e comasach don fhastaiche ùr gu ithe amh a bhith a' coimhead air adhart le misneachd ri beatha fhallain airson 50 bliadhna eile no barrachd. Nuair a tha a' cheist mar aon mu bhith a' cur beatha fhallain leth-cheud bliadhna an àite beatha thinn beagan sheachdainean, chan fhaod sinn leigeil le leisg a dhol nar cridheachan. Chan eil e ciallach bàsan a mheas mar rud obann agus ris nach robh dùil. An uair a chi mi greimean-bìdh agus arain a' dol a steach am beul neach a dh'fhuilingeas, tha mi a' dealbh a' chrìonaidh a bhios a' tachairt a dh'aithghearr ann am ballachan a chridhe agus a shoithichean fala, agus a h-uile mionaid tha mi an dùil ri buille-cridhe.

San fharsaingeachd, tha ceithir prìomh adhbharan airson galairean: 1. Dìth anns an àireamh de cheallan eadar-dhealaichte. 2. Neo-fhreagarrachd de na stuthan amh a tha riatanach airson gnìomhan nan glands. 3. Tha làthaireachd bhuidhnean cèin agus ceallan dìosganach anns an fhàs-bheairt. 4. An lagachadh ann an strì an aghaidh nan ceallan ri galaran bactaraidh. Bidh ithe amh a' dol an sàs leis na ceithir adhbharan sin bhon toiseach agus a' tabhann fìor fhuasgladh air duilgheadas galair.

Ach, anns a' chiad ùine de bhith ag ithe amh, bidh tràillean a bhios ag ithe bruich uaireannan a' faighinn eòlas air grunn mhì-chofhurtachdan, a dh' fhaodadh a bhith a' toirt beachd meallta do dhaoine gun smaoineachadh gu bheil stuthan bìdh nàdarra a' cuir às don bhodhaig agus a' toirt droch bhuaidh air slàinte. Is e am mì-thuigse seo an dearbhadh as iongantaiche air geàrr-fhradharc fear an latha an-diugh. Is e an aon bheachd gum faod toraidhean neo-nàdarrach agus cronail beathachadh NÀDARRA a leantainn na bheachd gu math neo-àbhaisteach, a dh' fheumar a chuir air falbh bho ar smuaintean aon uair airson a h-uile duine.

Machine Translated by Google

Feumar cuimhneachadh gu bheil bho 40-50 kilos no barrachd den duine
Buinidh an duine meallta le cuideam ceud cileagram, a thòisicheas sa bhad air leaghadh air falbh agus, còmhla ri a cheallan tinn, geir, todhar agus puinnseanan, ruithidh e a-steach don t-sruth fala, gus am fàg e an corp tro na diofar excretions - na stòl, an urine agus an perspiration. Nuair a choimheadas e air stuthan cèin anns an fhuaim agus an fhuil, bidh an duine geàrr-fhradharcach a' smaoineachadh gu bheil iad air an cruthachadh bho bheathachadh nàdarra, ach gu dearbh tha iad a' tighinn bho chorp tàmailteach an duine bhreugach, a tha mean air mhean a' caitheamh air falbh agus a' fàgail na h-organaig gu bràth. . Sin as coireach nach fheum an gluasad gu biadh amh a bhith fo smachd nan slatan-tomhais àbhaisteach ann an saidheans meidigeach; an àite sin, feumaidh sinn gèilleadh le misneachd do laghan nàdur agus coimhead air adhart ris na toraidhean deireannach le foighidinn agus foighidinn.

Rè na h-ùine sin is dòcha gum bi comharran flatulence ann, pianta caolain, ceann goirt, giddiness, laigse coitcheann, agus mar sin air adhart. Ann an cuid de chùisean dh' fhaodadh gum bi am fual a' fàs turbach, faodaidh na casan sèid, faodaidh broth nochdadh air a' bhodhaig agus faodaidh tiormachd agus tachas a bhith air pàirtean sònraichte den chraiceann. Tha iad sin uile nam pròiseasan glanaidh agus slànachaidh, agus mar sin cha bu chòir do dhuine sam bith gèilleadh ris an fhaireachdainn "acras" agus, le teagamhan inntinneach mu ghliocas a' Chruthaiche, a dhol gu dìnnearan "maothachail", - pròtainean "làn-chothromach" agus amino-aigéid "neo-sheasmhach" airson cuideachadh. Ma tha duine gòrach gu leòr airson sin a dhèanamh, falbhaidh na comharran sin sa bhad, ach a' dèanamh cron air slàinte neach. An uairsin togaidh an duine meallta osna faochadh agus, a' gàireachdainn mu ghòraich an fhìor dhuine, tòisichidh e a' fàs a-rithist le beatha ùr.

Bidh comharran mar seo ag atharrachadh ann an tachartas agus tromachd bho aon neach gu neach eile, agus faodaidh iad a bhith gu tur neo-làthaireach ann an cuid de chùisean. Mar riaghailt, tha iad buailteach a bhith trom ann an seann daoine agus daoine corpulent, tlàth ann an daoine òga agus gu tur neo-làthaireach ann an clann ùr-bhreith, a thòisicheas a 'fàs suas ann an dòigh àbhaisteach. Anns an fharsaingeachd, ann an corp duine a tha ro reamhar tha an duine meallta air a bhith a' brùthadh agus a' magadh air an fhìor dhuine fo chuideam a chuideam trom is nach eil mòran air fhàgail dheth ach "craiceann agus cnàmhan." Anns a 'chiad ùine de bhiadh amh

Machine Translated by Google

bithidh cudthrom an duine sin air a lughdachadh cho mòr 's gu'n tòisich iadsan nach tuig fìor nàdur an atharrachaidh ri truas a ghabhail ris.
Ach chan eil an seo ach dealbh follaiseach de na tha dha-rìribh a' dol air adhart. Ann am bodhaig an neach-ithe amh tha an fhìor dhuine, gu dearbh, air tòiseachadh a 'faighinn cuideam ceart bhon chiad latha agus, às deidh dha faighinn cuidhteas an duine meallta, cumaidh e a' fàs ann an dòigh chunbhalach gus an ruig e a chuideam àbhaisteach. . Ann an duine gu math tana cuiridh àrdachadh cuideam an fhìor dhuine an aghaidh a 'chall a dh' fhuiling an duine meallta, gus am bi buannachd lom ann an cuideam bhon toiseach.

Tha am fàs seo den fhìor dhuine gu sònraichte luath ann an clann tana, lag agus lag. Chan fhaod sinn a bhith an dùil gum bi clann a bhios ag ithe amh cho aghaidh-chasach agus cho podgylegis ris an luchd-cluiche a bhios ag ithe bruich, oir is e plumpness comharra an duine meallta. Bidh clann a bhios ag ithe amh gu dearbh caol, cianail agus fèitheach. Is ann tro fhìor aineolas a tha pàrantan le inntinn shimplidh a' dèanamh gàirdeachas ri uireasbhuidh an cuid chloinne.

Nuair a dh'atharraich mi gu bhith ag ithe amh an toiseach, thòisich pròiseas glanaidh farsaing anns an fhàs-bheairt agam. Cha d' fhuair mi eòlas air comharran cugallachd sam bith, ach dh' fhuiling mi le pianta nam bhroinn, thòisich an eadar-ghearradh eadar mo chorragan is òrdagan a' tiormachadh, agus an uairsin a' sgalachadh agus a' tachas, bhris breaban a-mach air mo bhodhaig, agus air pàirtean sònraichte de mo chasan an craiceann. thiormaich agus rùisg e ann am flakes. Gu h-obann dh' fhàs mo chasan, a b' àbhaist gu ruige sin a bhith ag at gu ìre bheag, ro luath, agus thug an atmhorachd seo mìosan a dhol sìos. An uairsin às deidh greis thionndaidh m' urine gu math turbid. Rè na h-ùine sin gu lèir chleachd mi mi fhìn le bhith a' gabhail chuairtean nas fhaide na bha mi a-riamh nam bheatha roimhe. Bha e gu math soilleir dhomh, fo chuideam leantainneach beathachaidh nàdarra agus eacarsaich corporra, gun robh na rèiteachaidhean a bha air cruinneachadh anns na soithichean fala agus na h-altan agam rè 50 bliadhna de dh' ithe-bruich a' tòiseachadh a' leaghadh agus a' dol à sealladh. Airson 's gum bithinn nas cinntiche na mo dhìteadh, gu h-obann sguir mi de dh'itheadh amh gu tur agus airson trì latha cha do dh'ith mi ach soithichean feòil. Air a 'chiad latha lùghdaich an ìre de mo ghualain, air an dàrna latha cha robh ach comharran beaga air fhàgail, agus air an treas latha chaidh e à sealladh g
Nuair a thòisich mi a-rithist ag ithe amh, dh' fhàs m' urine turbach a-rithist, ach

Machine Translated by Google

chan ann cho dona sa bha e roimhe, agus mean air mhean chaidh e suas ann am beagan sheachdainean. Tha e coltach gu bheil na trì latha de dh' ithe-bruich air maill a chuir air ìre glanaidh mo bhodhaig gu sgiobalta. Co-dhiù, rinn mi lorg eile aig an aon àm. Mheudaich an t-uisge a chaidh a thoirt le biadh saillte cuideam mo bhodhaig trì kilos ann an uimhir ri aon latha.

Gu fortanach, thill mi air ais chun chuideam a bh 'agam roimhe air a' cheathramh latha às deidh ath-thòiseachadh ithe amh.

Is dòcha gu bheil e math gum bi cridheil aig an fhastaiche ùr gu bhith ag ithe amh ath-chuairteachadh às deidh beagan mhìosan de staonadh bho stuthan bruich. Le bhith a 'dèanamh coimeas eadar an dà shiostam beathachaidh, bidh e nas cinntiche gur e an t-slighe a thagh e gu dearbh an tè cheart, agus às deidh sin chan eil e a' bruadar air an deuchainn ath-aithris.

Mean air mhean chaochail sèid làidir mo chasan ann am beagan mhìosan. Aig an aon àm, dh'fhuiling mi cuideachd bho ataidhean nas ciùine a bha air a bhith ann o chionn fhada; chaidh iad sin, cuideachd, sìos anns na beagan bhliadhnaichean ri teachd agus mu dheireadh chaidh iad à sealladh gu tur. Tha na h-aon chomharran a' nochdadh, cha mhòr no nas lugha, ann am mòran de luchd-ithe amh, a bhios a' sgrìobhadh thugam bho air feadh an t-saoghail mun deidhinn.

Bha e na bu chudromaiche fhathast gun deach na clachan agam à bith. Cha tug hemorrhoids cronach dhomh fois no fois airson timcheall air 15 no 20 bliadhna. Gach latha, uaireannan dà uair san latha, bha e mar dhleastanas orm mo chuid fo-aodach atharrachadh. Cha do lughdaich an sèid gu bràth; bha sgaoilidhean leantainneach de pus, mucus agus fuil. Eadhon às deidh dhomh atharrachadh gu bhith ag ithe amh, a dh' aindeoin cho cunbhalach 's a bhathas a' toirt a-steach obair nam buill-bodhaig cnàmhaidh agam, cha mhòr nach do dh' atharraich suidheachadh nam pileachan agam. Às deidh gach oidhirp chorporra, no eadhon às deidh cuairt shìmplidh, dh' fhàs an irioslachd cho dona is gum b' àbhaist dhomh a bhith a' smaoineachadh uaireannan, air sgàth nan atharrachaidhean morf-eòlais a bha air tachairt, gur dòcha nach robh na pileachan airson gèilleadh ri ithe amh agus sin ann an Aig a 'cheann thall bu chòir dhomh a bhith fo dhleastanas a dhol a-steach gu obair-lannsa às deidh a h-uile càil. Ach aig an aon àm, cha do chaill mi a-riamh dòchas ann an cumhachd nàdair. Agus gu dearbh, beagan mhìosan an dèidh sin thòisich an suidheachadh a 'nochdadh leasachadh cinnteach. Bidh irritations làitheil ag atharrachadh gu dà uair san t-seachdain, an uairsin gu uair san t-seachdain, uair sa mhìos

Machine Translated by Google

agus nas fhaide air adhart gu aon uair gach dhà no trì mìosan, gus mu dheireadh bha an làimhseachadh cho soirbheachail is nach eil mi an-diugh a' faireachdainn idir gu bheil mi eadhon air fulang le hemorrhoids. Bha an leigheas gu sònraichte luath nuair a thòisich mi air saladan de chruithneachd sprouted a ghabhail a h-uile latha. A-nis tha na suidheachaidhean sin gar toirt aghaidh ri aghaidh le fìrinn as cudromaiche.

Tha e aithnichte gu bheil pileachan air adhbhrachadh le lagachadh elasticity nam ballachan ceart-cheàrnach agus a bhith a 'toirt air falbh na veins aig ceann ìseal a' bhroinn. Tha slànachadh pileachan le bhith ag ithe amh na dhearbhadh, tro bhith a' cur ceallan gnìomhach an àite cheallan crìonadh anns an fhàs-bheairt, gun tèid ballachan nan caolan agus na soithichean-fala ùrachadh mean air mhean, a' faighinn an elasticity agus an daingeann riatanach. . Is e an rud a tha nas cudromaiche fhathast gu bheil am pròiseas seo a 'tachairt aig an aon àm anns na caolan, stamag, veins, capillaries agus nerves, agus anns a h-uile organ agus gland gun eisgeachd. Ann am faclan eile, tha fàs-bheairt eas-òrdugh agus galair an neach-ithe bruich air ath-nuadhachadh gu tur le lìonadh ùr de cheallan òga, speisealta agus fallain. Bidh an àrdachadh ann an cumhachd gnèitheasach le bhith ag ithe amh na iongnadh dha na h-uile, ged a bu chòir measadh teann a bhith na phrionnsapal làidir againn ann an gnìomhan gnèitheasach. Ann an spòrs stèidhichidh luchd-ithe amh clàran ùra gun samhail. Seo far a bheil aisling fad-aois nan alchemists, elixir na beatha, ri fhaighinn. Chan e buaidhean conjuring a gheibhear ann am beagan uairean a thìde le drogaichean, ach pròiseasan bunaiteach airson galairean a leigheas tro ath-thogail na h-organaig gu lèir.

Cho fad ‘s nach tèid ceallan organ no gland a chaitheamh gu h-iomlan, bidh beathachadh nàdurrach a' toirt cothrom dhaibh an lìonadh riatanach de cheallan a thoirt air ais le bhith a 'breith cheallan ùra, agus aig an aon àm faighinn cuidhteas làthaireachd cheallan le galair agus gun fheum. Ach chan eil dòigh sam bith ann air organan caillte a thilleadh, leithid fiacail air a dhol sìos, chun an t-seann staid aige.
Sin as coireach, ann an cùisean slàinte, tha dàil cunnartach.

Bidh an neach-ithe bruich a 'fuireach air obair eadar còigeamh agus deicheamh de na h-organan agus na fairean aige agus gidheadh, fhad' s as urrainn dha seasamh air a chasan, tha e ga fhaicinn fhèin fallain. Nas miosa fhathast, tha an cunnart gun tèid a thoirt air falbh

Machine Translated by Google

tha eadhon an deicheamh cuid an crochadh thairis air daonnan mar chlaidheamh Damocles, gu h-àraidh nuair a tha beagan "deagh" dìnnearan aige.

Tha sgrùdaidhean cytologists a' sealltainn, a bharrachd air ceallan neo-thorrach, gu bheil grunn cheallan mòra ioma-nuadhaichte (polykaryocytes), ceallan ro-mheudach neo-nucleated (megakaryocytes), agus seòrsachan eile de cheallan degenerate ann am bodhaig an duine. Tha ceallan mar seo “mar as trice” an làthair anns na h-organan is na fàireagan gu lèir, agus eadhon ann an sruth fala luchd-ithe bruich. Tha e mar dhleastanas air an luchd-saidheans rannsachaidh a chì iad sin agus grunn ghluasadan eile ann am buill-bodhaig gach neach a tha a' faighinn biadh a bhith gam faicinn mar thachartasan “àbhaisteach” no “nàdarra”.

Cha bhith stuthan bìdh nàdarra a' fuireach anns na buill-bodhaig cnàmhaidh airson barrachd air beagan uairean a thìde agus, ge bith a bheil iad air an cnàmhadh no nach eil, fàg am bodhaig leis an t-sianal àbhaisteach, ach bidh biadh bruich, gu sònraichte an fheadhainn a thig bho stòran bheathaichean, a' fuireach anns a' chanàl bìdh airson trì. no ceithir làithean, uaireannan airson seachdainean. A-nis, tha e aithnichte gu bheil ceallan ainmhidhean dìreach às deidh bàs a 'tòiseachadh a' lobhadh, a 'leigeil a-mach measgachadh mòr de stuthan puinnseanta mar a bhios iad a' dèanamh sin. Mar sin chan eil stuth bìdh beathach gun phuinnsean air bòrd an neach-ithe bruich. Chan eil e na iongnadh, ma-thà, às deidh dha fuireach ann am bolg an duine airson trì no ceithir latha aig teòthachd 38 ° C. bidh stuthan bìdh bheathaichean air an tionndadh gu tur gu puinnseanan. Uaireannan bidh am pròiseas seo a 'dol air adhart cho mòr' s nach eil ach an dèidh dhaibh ballachan nan caolan a mhilleadh agus a bhith air an measgachadh le mòran pus, mucus agus fuil, a bheil iad a 'soirbheachadh le bhith a' fàgail na h-organaig. Air an dàrna latha, bidh an t-euslainteach a ‘gearan mu eas-òrdugh beag anns an stamag. Tha na dotairean a 'moladh a bhith a' cleachdadh salann bùird gus casg a chur air a leithid de ghluasad, mar gum biodh iad airson an abdomen daonna a thionndadh gu baraille de dh'fheòil saillte. Tha daoine mi-chreideach a' creidsinn nach urrainn ni sam bith a ghabhas an damh gu leir a bhi cronail ; ach chan eil rus snasta, aran geal no siùcaran, a tha as cronail de na stuthan bìdh uile, ag adhbhrachadh freagairt sa bhad anns an stamag. Bidh cuid eadhon a' faighneachd dè an ceangal a dh' fhaodadh a bhith aig beathachadh ris na sùilean, an craiceann no na nearbhan, mar gum faodadh pàirt sam bith den bhodhaig a dhleastanasan a choileanadh às aonais stuthan amh. A-nis, dè an stuth a dh' fhaodadh duine a lorg ann

Machine Translated by Google

aran geal, siùcar no ìm soilleir a dh' fhaodadh solas a thoirt dha na sùilean no gnìomhachd iongantach nan nerves a chuir air dòigh? Bidh daoine a' toirt air adhart a h-uile seòrsa beachd-bharail gus adhbharan galairean nearbhach a mhìneachadh, ach cha bhith iad a' toirt an aire as lugha don fheart as riatanach - feartan nan stuthan amh a chaidh a thoirt dha na nearbhan.

Tha seasamh an duine an aghaidh ghalaran gabhaltach a' lagachadh Bho ghinealach gu ginealach

Tha na tagraidhean gu bheil an cunnart bho ghalaran gabhaltach gu cunbhalach air an tha crìonadh meallta. Mar thoradh air ithe bruich, tha ceallan daonna air an cumhachd an-aghaidh microbes a chall mean air mhean agus, dè tha nas miosa, tha iad a' leantainn air adhart a' call a' chumhachd sin bho ghinealach gu ginealach.

A thaobh seo, bu mhath leam beagan earrannan a thogail bho "Anatomy Pathological and the Pathogenesis of Human Diseases" leis an neach-saidheans cliùiteach Sòbhieteach IV Davydovsky, a chaidh fhoillseachadh ann an 1956.
A rèir e: “Tha grunn ghalaran ann a tha sònraichte do homo-sapien (anthroponoses) nach eil, gu dearbh, a' nochdadh ann am beathaichean, a 'toirt a-steach na h-apis as leasaichte. Air neo eile gheibh iad coltas gu math iomallach air dìreach beagan dhiubh (typhoid, colera, malaria, fiabhras eanchainne meningococcal, influenza, a' ghriùthlach, a' bhuidheach, diptiria, fiabhras scarlet, neumonia, reumatism, sepsis, gonorrhea, furunculosis, appendicitis, agus mar sin air adhart). air adhart).

“Na zoonoses agus ornithonoses (galaran bheathaichean is chearcan) a tha ann an fir, leithid hydrophobia, encephalitis, brucellosis (fiabhras Malta), psittacosis, a' bhreac, plàigh, tularemia, anthrax, trichinosis agus feadhainn eile, mar as trice tha na comharran sònraichte aca a tha sònraichte don duine, ach ann am beathaichean uaireannan bidh iad seall dìreach ath-bhualaidhean fìor iomallach de na comharran sin."

Tha e coltach mar sin nach e a-mhàin gu bheil a h-uile beathach, a' toirt a-steach sinnsearan daonna, na h-apis, gun a bhith a' faighinn grèim air galairean daonna sònraichte, ach nach eil iad eadhon a' freagairt air oidhirpean a dh'aona ghnothaich bho luchd-saidheans rannsachaidh gus an galar leis na galairean sin airson adhbharan deuchainneach. Air an làimh eile,

Machine Translated by Google

Tha bacteria ann a tha sònraichte do bheathaichean is eòin, ach nach eil a' toirt buaidh orra gu h-àbhaisteach, ged a tha iad an làthair anns na buill-bodhaig aca fad na h-ùine. Nuair a thèid a chuir gu duine, ge-tà, bidh na fìor bacteria sin ga ghlacadh anns an dòigh as uamhasach agus as tubaisteach. Feumaidh sinn cur ris an fhìrinn gu bheil beathaichean saor bho gach galair leantainneach.

Dè an t-adhbhar airson an eadar-dhealachadh iongantach seo? Dè a tha ga eadar-dhealachadh eadar duine agus beathach an seo mura h-eil e na chleachdadh aige e fhèin a bheathachadh a rèir laghan "sìobhaltachd" agus an uairsin suidhe aig an deasg aige gu socair le a chasan thairis? Dìreach dealbh dhuibh fhèin cò ris a bhiodh e coltach nan toireadh a' bhò a-steach na ceann aon de na làithean matha seo gu bhith "sìobhalta" mar dhuine, gum biodh i ag ithe a cuid fodar às deidh a ghoil ann an coire agus, nuair a dh' fhàs i tinn, a leigeil a-mach gun robh an bha adhbharan neo-aithnichte. An uairsin nan robh cuideigin a 'moladh gum bu chòir dhi feuchainn ri i fhèin a bheathachadh air feur amh, bu chòir dhi a bhith a' cur an cèill an t-eagal gum biodh a corp air a chleachdadh airson biadh bruich, gum faodadh feur amh cron a dhèanamh oirre. Dealbh dhuibh fhèin cuideachd, cò ris a bhiodh a' bhò coltach an-diugh nan robh i air feur bruich ithe fad mhìltean bhliadhnaichean, gun a bhith a' smaoineachadh airson mionaid gur e gnìomh mì-nàdarrach a bha anns na bha i a' dèanamh. Ach is e seo an suidheachadh anns a bheil luchd-adhraidh feòil mòr an latha an-diugh air iad fhèin a shuidheachadh.

Tha an t-sabaid an aghaidh ghalaran gabhaltach a' dol air adhart gu tur sealladh ceàrr. Tha an crìonadh ann an ìre bàis bho ghalaran gabhaltach air a choileanadh chan ann le bhith a' neartachadh strì na bodhaig, ach le bhith a' lughdachadh nan suidheachaidhean taobh a-muigh a tha a' sgaoileadh ghalaran.
Thar ùine, tha cumhachd strì an duine air a bhith air a lagachadh cho mòr is ma bheir sinn air falbh na goireasan a tha air an toirt seachad le taigheadas an latha an-diugh, siostaman solarachaidh uisge meadhanaichte, slàintealachd bailteil, aonaranachd euslaintich is mar sin air adhart, agus gun till sinn gu na suidheachaidhean a bha ann o chionn 200 bliadhna, daonna a bhith air a chuir às le diofar ghalaran tuiteamach taobh a-staigh beagan bhliadhnaichean.

Co-dhiù, eadhon an-diugh fèin-ghalaran, leithid an fheadhainn a dh' adhbhraicheas suidheachaidhean catarrhal, a' fàs gu sgiobalta agus a bhith na mhòr-thubaist do-sheachanta don chinne-daonna a bhios ag ithe bruich. A 'gabhail brath air laigse ceallan an duine bhreugach, bidh meanbh-fhàs-bheairtean gun chron

Machine Translated by Google

gu math cronail. Tha Davydovsky a' sgrìobhadh: "A rèir dàta co-aimsireil mu atharrachadh bacteria feumaidh sinn aire a thoirt don bheachd gum faodadh bacteria pathogenic a bhith air an toirt a-mach à bacteria nonpathogenic ris an canar gu math faisg air fìrinn. Mar sin, faodaidh bacilli typhoid, paratyphoid agus dysentery tighinn bho thùs. bho bacilli intestinal; faodaidh fìor bacilli diptiria a thighinn air adhart bho bacilli meallta.Faodaidh metamorphoses mar sin tachairt anns a h-uile seòrsa de cocci, ann an anaerobes, ann am bacilli a' phlàigh agus a' chaitheamh agus ann am meanbh-fhàs Tha fèin-ghalar gu sònraichte fìor aig cosgais luchd-còmhnaidh àbhaisteach bodhaig an duine, a' chraiceann agus na membranan mucous. "

Ann am mòran ghalaran gabhaltach chan eil fianais ann airson galairean. San fharsaingeachd, bidh a h-uile galar gabhaltach a' nochdadh an toiseach ann am fàs-bheairt fìnealta cuid de dhaoine lag agus an uairsin air a ghluasad gu daoine eile. Gu fìrinneach, tha a h-uile fàs-bheairt mar sin na fhactaraidh cunnartach airson iomadachadh agus sgaoileadh bacteria pathogenic. Chan eil an leithid de fhactaraidh ri fhaighinn am measg luchd-ithe amh. Mar sin bidh saoghal luchd-ithe amh gu bràth saor bho gach galair gabhaltach.

Faodar geàrr-chunntas a dhèanamh air beachdan Davydovsky air fèin-ghalar mar a leanas: "Is iad na prìomh roinnean den bhodhaig againn far a bheil pròiseasan fèin-ghalar a' leasachadh: an amhach, na tonsils, an eàrr-ràdh vermiform, an caolan mòr, an conjunctiva, na tiùban bronchial agus Is iad na galairean fèin-gabhaltach: catarrh nasal, pharyngitis, colitis, dysentery, bronchitis, neumonia, cystitis, pyelitis, nephritis, conjunctivitis, sèid a' chraicinn,

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, iar-bhreith endometritis, agus mar sin air adhart. A rèir an dàta a thug FG seachad Barinski (1949), ann an dìreach 50 sa cheud de chùisean den fhiabhras scarlet agus 15 sa cheud de diptiria faodar conaltradh dìreach a stèidheachadh. Ann am faclan eile, anns a 'mhòr-chuid mhòr de chùisean diptiria chan eil dearbhadh sam bith ann gu bheil an galar bho thùsan bhon taobh a-muigh. A-rithist, sheall fianais a thug TE Boldyrev (1949) seachad gu bheil 53 sa cheud de chùisean typhoid de thùs neo-aithnichte. Bidh àite ghalaran exogenous a' lughdachadh mean air mhean, a' toirt àite dha galairean in-ghnèitheach. Sin gin

Machine Translated by Google

teagamh san àm ri teachd, thèid a thoirt a-mach gu bheil am prìomh àite gu dearbh air a chluich le galairean fèin-ghluasadach, gu h-àraidh leis nach eil sinn fhathast ann an làn sheilbh air an eòlas riatanach a leigeadh leinn mìneachadh a dhèanamh air brìgh nan dòighean fiosaigeach agus na cumhaichean a tha ag atharrachadh an symbiosis àbhaisteach de cheallan agus bacteria a-steach do staid gabhaltachd.

"A thaobh aetiology ghalaran gabhaltach feumaidh sinn a thrèigsinn na beachdan a chaidh a chruthachadh ann an àm Koch, Ehrlich agus Pasteur air nàdar 'pathogenic' meanbh-fhàs-bheairtean meadhanan a-muigh agus a-staigh. Ann an làn mhothachadh an fhacail chan e na bacteria fhèin a tha pathogenic, ach na co-dhàimhean fios-eòlasach a tha anns an fhàs-bheairt a chaidh a thoirt seachad aig àm sònraichte agus a tha ceangailte gu h-organach ris na buairidhean anns na siostaman riaghlaidh agus na h-innealan nearbhach aige. Chan eil microbes 'pathogenic' sònraichte ann an nàdar; ge-tà, chan eil crìoch air factaran a bhrosnaicheas so-leòntachd ann an cuspair àbhaisteach a tha seasmhach, agus a chaochladh."

Chan urrainn dhuinn ach aon cho-dhùnadh a tharraing bho seo uile. Chan e fìor adhbhar ghalaran gabhaltach am microbe, ach suidheachadh lag de phròiseasan bith-eòlasach àbhaisteach na h-organaig. Tha microbes air a bhith ann a-riamh, tha iad ann fhathast agus bidh iad ann gu bràth. Tha an iomairt airson an sgrios agus an sgrios na chuthach. Mar thoradh air a bhith a' tionndadh sùil dall gu fìor adhbharan ghalaran, tha cumhachd fàs-bheairteach an duine air a dhol sìos mean air mhean chun na h-ìre is nach bi mac an duine a' feitheamh ri galairean a thighinn a-mach às an taobh a-muigh, ach a' gèilleadh do na bacteria a' snàmh am broinn na cuirp aca. . Oir anns an fhàs-bheairt daonna tha na fìor bacteria sin nach urrainn cron sam bith a dhèanamh air na beathaichean as giorra a' tighinn aghaidh ri aghaidh le ceallan lag, gun luach, neo-ghnìomhach air an cruthachadh le feòil, aran, ìm agus siùcar. Chan eil e na iongnadh, ma-thà, gu bheil iad dìreach a 'tuiteam air na ceallan sin agus gan ithe gu dìcheallach. Bu chòir don duine ciallach a chorp a ghlanadh de gach aon de na ceallan neo-fheumail sin, às deidh sin cha bhith miocrób sam bith ag iarraidh a dhol faisg air na ceallan òga, làidir agus làidir a thig gu bith bho mheasan uasal, cnothan agus gràn. An seo, gu dearbh, tha "cridhe na h-uidheaman fiosaigeach agus na cumhaichean a tha ag atharrachadh an àbhaist

Machine Translated by Google

symbiosis de cheallan agus bacteria a-steach do staid gabhaltachd," am mìneachadh nach urrainn dha Davydovsky a thoirt seachad.

Tha àite antibiotics mar riochdairean teirpeach sealach agus meallta. Mean air mhean bidh daoine a' fàs diombach leotha.
Le bhith a 'neutralachadh buaidhean gnìomhachd bactaraidh airson ùine ghoirid, bidh iad a' lagachadh nan ceallan agus a 'glanadh an t-slighe airson galaran nas làidire nas fhaide air adhart.

Tha an eòlas as dlùithe agam air antibiotics. Mar thoradh air gainnead de bheathachadh nàdarra bha mo chlann an-còmhnaidh a' fulang le fiabhras neo-riaghailteach, leantainneach air adhbhrachadh le fèin-ghalar agus fèin-luachadh, mar as trice bidh an teòthachd aca ag atharrachadh eadar 37.8 ° C. agus 38 ° C. Thug mi mo mhac gu Paris agus thug mi cùram dha na "eòlaichean" as cliùitiche an sin. Gu mì-fhortanach, tro dheuchainnean gun lethbhreith le antibiotics thog iad an teòthachd gu 40-41 ° C. agus a' crìonadh a chridhe agus a àirnean, mharbh iad mu dheireadh e, gun a bhi comasach air a thinneas a dhearbhadh.

Thachair an aon rud dha mo nighean, ach le fhathast fòirneart nas motha, dà bhliadhna às deidh sin. Chuir mi i ann an Ospadal Cloinne Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) ann an Hamburg, far an do rinn an Dotair Wolfgang Tiling na deuchainnean as mì-dhaonna air mo phàiste bochd. A h-uile latha bhiodh e a' tarraing a-mach tòrr fala, a bha e a' dèanamh diofar dheuchainnean obair-lann no a' stealladh a-steach do dhusanan de dhroch radain is choineanaich, a' cumail a-mach le bhith ag iomadachadh nam bacteria gu robh e airson an fhìor fhàs-bheairt a bha an urra ris a' ghalair aithneachadh, ach a bha cha b 'urrainn dha dearbhadh anns na deuchainnean clionaigeach neo-àbhaisteach aige. Mar as àirde a dh' èirich teòthachd mo phàiste, is ann as motha a bha na dòsan de na antibiotaicean a chaidh a thoirt seachad agus mar as eadar-mheasgte a bha na seòrsaichean aca. Le dòsan àrdaichte de antibiotics dh' èirich an teòthachd nas àirde agus nas àirde, gus an do dh' atharraich e gu leantainneach eadar 39 ° C. agus 41 ° C. agus bha comharran nephritis air an comharrachadh gu làidir. Le bhith a 'ciallachadh "saidheansail" tha e air leasachadh a' ghalair a luathachadh, a 'lùghdachadh an ùine "àbhaisteach" de cheithir bliadhna gu ùine de mhìos a-mhàin. Bha e den bheachd gur e cnap-starra a bh' ann don leanabh agus chuir e eagal oirnn a-steach don chreidea

Machine Translated by Google

mura tugadh cortisone dhi no mura biodh biopsy a-staigh aice, cha bhiodh i beò nas fhaide na seachdain.

Is ann anns na làithean sin a thàinig mi tarsainn air Gearmailtis Bircher-Benner treatise leis an tiotal "Nutritional Diseases" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Thug mi mo nighean a-mach às an ospadal sin sa bhad agus thug mi cùram dhi airson beathachadh nàdarra. Le tonn obann de shlat draoidheachd thuit teòthachd mo phàiste gu sgìre 37 ° -37.5 ° C. agus mheudaich meud a fual bho 200m1 gu dà liotair san latha. Taobh a-staigh seachdain dh' èirich i air a casan agus choisich i tarsainn an t-seòmair gus an doras fhosgladh airson an dotair gun chridhe sin, a chaidh a bhualadh gu balbh le stupefaction agus a bha cho eagallach ri tàmailt 's gun do dhiùlt e, fo aon adhbhar no tè eile, lethbhric den ospadal a thoirt dhomh. clàran agus sgrùdaidhean clionaigeach.

Nam bithinn-sa air cumail orm a' beathachadh a' phàiste air daithead a bha dìreach ag ithe amh, bhiodh i gu cinnteach beò an-diugh. Ach aig an àm sin bha mi a' faicinn biadh amh mar dhòigh teirpeach agus bha creideamh agam fhathast ann am vitamain fuadain. Gus eòlas fhaighinn air siostam beathachaidh Clionaig Prìobhaideach an Dotair Bircher Benner, thug mi an leanabh à Hamburg gu Zurich agus chùm mi i san sanatorium sin airson 23 latha. Is dòcha gun toir mi iomradh an seo, co-dhiù, gu mì-fhortanach às deidh bàs an Dotair Bircher Benner, gu bheil an siostam beathachaidh aige air atharrachadh gu mòr le bhith a' toirt a-steach biadh bruich, toraidhean bainne, vitamain agus drogaichean eile.
Co-dhiù, air a bhrosnachadh leis an adhartas luath anns an t-suidheachadh aice, shaoil mi gu robh e comasach a slàinte a thoirt air ais gu ìre le beathachadh amh agus gu ìre le biadh bruich agus vitamain fuadain. Co-dhiù, cha b' urrainn dhuinn a beatha a leudachadh ach ceithir bliadhna.

Tha mi fhìn na dheagh eisimpleir de bhuaidh an duine air fèin-ghalaran. Airson còrr air 20 bliadhna bha mi air a bhith a' fulang le bronchitis leantainneach chun na h-ìre 's gu robh mi grunn thursan sa bhliadhna a' toirt don leabaidh agam leis na h-ionnsaighean fuachd as dorra. Tha ithe amh, ge-tà, air atharrachadh a h-uile càil seo agus ged a tha mi air a bhith a' cadal fon adhar fhosgailte fad na bliadhna airson nan deich bliadhna a dh' fhalbh, uaireannan ann an reothadh fuar a' gheamhraidh de cheumannan 15 no 16, leis na microbes fhathast nan àiteach

Machine Translated by Google

chan ann aon uair a tha mi air casadaich no air mothachadh a dhèanamh air fuachd. Bu mhath leam a chuir ris leis nach fheum cadal a-muigh sa gheamhradh gaisgeachd sònraichte. Chan eil a dhìth ach an corp a chòmhdach gu math agus an aghaidh a chumail fosgailte don èadhar ùr. A bharrachd air an sin, tha e cudromach a bhith a' dìochuimhneachadh biadh bruich gus faighinn air falbh bho na h-adhbharan airson a bhith a' caitheamh oidhcheannan gun chadal agus a' roiligeadh dhan leabaidh gun stad.

Tha aillse mar thoradh air crìonadh mòr de cheallan

Mar a tha ann an cùis a h-uile galair eile, tha adhbharan aillse cuideachd gu math furasta a mhìneachadh ann an solas laghan nàdair.

Tha cytologists air tòrr rannsachaidh a dhèanamh gus faighinn a-mach eadar-dhealachaidhean eadar structaran cheallan àbhaisteach agus structaran cheallan aillse. San fharsaingeachd, tha iad air faighinn a-mach gu bheil ceallan aillse nan ceallan de sheòrsa gu math cumanta nach eil an structar agus an comas riatanach airson obair fheumail sam bith a dhèanamh. Is e an aon adhbhar aca pròtainean (stuth togail) a chaitheamh agus iomadachadh.

Mar a tha fios againn, tha an aon rud aig ceallan an duine bhreugach buadhan. Chan eil ach aon ìre de dh' eadar-dhealachadh eadar an crìonadh a dh'fhuiling ceallan an duine bhreugach agus ceallan aillse. A thaobh suidheachadh ann an cuid de shuidheachaidhean, tha an fhìor dhuine a 'soirbheachadh ann a bhith a' cumail ceallan an duine mheallta fo a smachd. Bidh e gan sgaoileadh ann an raointean an-asgaidh an fhàs-bheairt aige, bidh e a' lìonadh na h-uamhan falamh leotha, bidh e gan cuir fo a chraiceann, bidh e gan measgachadh leis na ceallan àbhaisteach aige agus mar sin, airson ùine co-dhiù, bidh e a' cumail na buill-bodhaig agus na siostaman mothachail de a chorp saor o chunnart an cuideam.
Chì a h-uile duine leis an t-sùil rùisgte tomad mòr an duine meallta, uaireannan a 'ruighinn cuideam 60-70 cileagram. Nam biodh beagan kilos den tomad sin air a chuir ann an gland no organ sam bith, bhiodh gnìomhachd an gland no an organ a chaidh a thoirt seachad gu cinnteach air a pairilis fon chuideam a thig às. Is ann dìreach san dòigh seo a tha aillse a' cur crìoch air beatha duine.

Chaidh ceallan an duine bhreugach, mar an fheadhainn aillse, a ghairm gu bith tro bhiadh a chaidh ullachadh sa chidsin airson an

Machine Translated by Google

Is e prìomh adhbhar a bhith ag obair mar luchd-cleachdaidh dealasach a leithid de bhiadh. Le oidhirpean dìon an fhìor dhuine chan urrainn do cheallan an duine bhreugach na meudan mòra de stuthan mì-nàdarrach a tha air an toirt a-steach don bhodhaig tro tràilleachd a thoirt a-steach gu tur, agus mar sin tha cuid mhòr de na stuthan sin air an call gun amas. le bhith air a losgadh agus air a thionndadh gu teas gun fheum. Gus an cus cus de bhiadh ithe gu saor, bidh ceallan an duine meallta a' strì ri neo-eisimeileachd fhaighinn, gus tuineachadh ann an sgìre sam bith a thogras iad agus iad fhèin a shàrachadh gu làn. Nuair a shoirbhicheas le aon no grunn dhiubh nan oidhirpean, tòisichidh iad air ithe aig astar do-chreidsinneach an stuth bìdh a tha am maighstir sanntach a' tabhann dhaibh. Mar sin, a' tòiseachadh le aon no dhà de cheallan nach eil cho cudromach, thig an uilebheist a chumas a' chinne-daonna gu lèir ann an bearradh an uamhais mharbhtach aige.

Ann an gin de na pròiseasan pathology iomadach, chan eil sinn a' tighinn tarsainn air cùis coltach ris far nach eil ach aon no dhà chealla a 'gèilleadh ri galair am measg nam milliard de cheallan.

An duine soilleir-fhradharcach aig a bheil an comas inntinn a ghabhail le duilgheadasan bunaiteach chan urrainn dha cuideachadh le bhith a' cnuasachadh air na ceistean gòrach air am bi luchd-saidheans rannsachaidh a' caitheamh an ùine, an airgead agus an lùth. Gus tachartas aillse a mhìneachadh tha iad air timcheall air 400 diofar riochdairean carcinogenic a liostadh, aig nach eil, ach a-mhàin factaran daithead, aig a bheil an ceangal as lugha ri adhbharan bunaiteach carcinogenesis. Feumaidh a h-uile duine a' cheist seo fhaighneachd dha fhèin: "Le cead gum faodadh a h-uile puinnsean, ghathan, irioslachd leantainneach, leòntan, losgadh, bhìorasan, nicotine, teàrr agus grunn riochdairean eile, mar fhactaran cronail, na ceallan aca a thoirt air falbh. structar agus an comas airson obair, no milleadh, a bhith a' maothachadh, a' pronnadh agus gan marbhadh, ach dè na dòighean a dh' fhaodadh iad a bhith a' toirt a-steach ann an cealla no dhà a leithid de chumhachd iomadachaidh cho mòr is a bheireadh comas dhaibh, ann an ùine gu math goirid de ùine, gus a dhol sìos agus an uairsin a bhith a' sgrios gu h-iomlan togalach iongantach bodhaig an duine gu h-iomlan? "

Tha an cumhachd uamhasach sin air a bruich gu dìcheallach, air a bhiadhadh, air ullachadh agus air a thoirt don uilebheist le sealbhadair an fhàs-bheairt fhèin airson a chuid

Machine Translated by Google

sgrios fèin mu dheireadh. Tha aillse na dhearbhadh beò air fìor chrìonadh cheallan agus toradh do-sheachanta beathachadh mì-nàdarrach.

Rè an rannsachaidhean, uair is uair a-rithist bidh luchd-saidheans a' tighinn aghaidh ri aghaidh le fìor adhbharan aillse. Bidh iad a' cumail nan dearbhaidhean neo-sheasmhach nan làmhan, bidh iad a' coimhead orra airson greis agus eadhon gan dearbhadh, ach nuair a thig a' cheist mu bhith ag atharrachadh nan siostaman daithead gnàthach airson beachdachadh, bidh iad a' dùnadh an sùilean le iongnadh, mar gum biodh iad air am bualadh le tàirneanach, agus gun a bhith a' fantainn car tiota bheir iad gu an sàiltean, oir chan eil iad ag iarraidh rud sam bith mì-nàdarrach fhaicinn nan cleachdaidhean beathachaidh. Gu sònraichte, NACH EIL A' miannachadh a bhith a' càineadh an arain a bhios iad ag ithe agus a bha iad o chionn aoisean air fhaicinn mar naomhachd, gun a bhith a' smaoineachadh airson mionaid nuair a ruigeas e am bòrd gu bheil e air a thruailleadh a-rithist is a-rithist le bhith a' bleith. , criathradh, glùinean agus bèicearachd.

Tha cytologists gu soilleir a' faicinn gu bheil aillse air a thoirt gu bith tro cheallan gun structaran sònraichte agus comasan obrachaidh, ach nam bheachd-sa tha a h-uile cealla den duine fallain ris an canar (ged a tha iad mar thoradh air beathachadh mì-nàdarrach) gu sònraichte. ceallan làn-leasaichte agus foirfe a tha nas fhaide air adhart air an toirt air falbh bho na feartan àbhaisteach aca tro bhuaidh cuid de riochdairean carcinogenic. Ann am faclan eile, tha dìth uidheamachdan factaraidh iomchaidh de na h-uireasbhaidhean ann an cinneasachadh ceangailte ris a h-uile feart cas, ach chan eil dàimh sam bith aca ris na stuthan togail a chaidh a thoirt don fhactaraidh sin, no ri nàdar agus càileachd an stuth amh. stuthan a tha riatanach airson cinneasachadh. CHAN EIL iad airson faicinn gu bheil buill-bodhaig gach neach-ithe bruich air an uisgeachadh gu maireannach le milliards de cheallan a tha air na structaran agus na gnìomhan ceart aca a chall. Bheir mi a nis iomradh no dhà à "CANCER CELLS" aig Cowdry às am faic an leughadair gu soilleir cho soilleir agus cho follaiseach 's a tha fìor adhbharan

tha aillse.

Tha Cowdry a' sgrìobhadh (td.11): “Le call gu h-iomlan no ann am pàirt de ghnìomh seirbheis sònraichte an luchd-tòiseachaidh, bidh ceallan aillse a' call ann an aon tomhas de na feartan structarail a tha a' dèanamh a' ghnìomh shònraichte sin.

Machine Translated by Google

comasach. Chan urrainnear structar a chumail às aonais gnìomh nas motha na faodar gnìomh a chumail às aonais structar co-fhreagarrach." Tha Cowdry air dìochuimhneachadh an fhìrinn as fhollaisiche a chuir ris leis am biodh dìomhaireachd aillse air fhuasgladh aon uair airson a h-uile duine.

Is e sin, gus structar agus gnìomh a chumail suas tha stuthan amh riatanach, agus nuair a thèid na Stuthan RAW sin atharrachadh gu Stuthan COOKED, cha tèid structar no gnìomh a chumail suas.

Airson fàs àbhaisteach cheallan tha Cowdry ag aithris air Rusch mar a leanas: "Tha mòran dhòighean a dh' fhaodadh a bhith ann an ceallan prìomhach àbhaisteach a bhios a' dearbhadh eadar-dhealachadh aig a' cheann thall. Rè a 'chruth-atharrachaidh gu aillse "Bidh carcinogens ag adhbhrachadh atharrachadh ann an aon no barrachd de ghnìomhan sònraichte na cealla. Tha an t-atharrachadh mar thoradh air sin oighreachail." Ach, "Is dòcha gum feum ceallan a dh'fhuiling bho leithid de dh'atharrachadh oighreachail call a bharrachd de fhactaran accessory mus tig iad gu bhith nan neoplasms gu tur neo-eisimeileach" (td. 17).

Chan eil aillse air a thoirt a-mach bho cheallan làn-leasaichte agus sònraichte. "Tha an ugh agus an sperm nan ceallan air an eadar-dhealachadh gu mòr nach eil a' fàs malignant agus a dh' adhbhraicheas cansearan anns a bheil sperm no ceallan ugh ag iomadachadh às aonais na cuingeadan àbhaisteach agus a' toirt ionnsaigh air na tìrean a bhuineas do cheallan àbhaisteach, modhail" (td. 333).

Is e prìomh ghnìomhachd cheallan aillse a bhith a' sealg stuthan nitrogenous, a' caitheamh pròtainean bheathaichean, a' spìonadh air falbh amino-aigéid, a' co-chur pròtanan neo-àbhaisteach agus a' dèanamh diofar rudan eile den aon seòrsa. Thathas a' coimhead air aillse "mar a bhith ag obair mar' ribe nitrogen 'a' toirt air falbh amino-aigéid bho amar a 'chuirp gun a bhith a' ceadachadh tilleadh luachmhor sam bith" (td. 39). Nas fhaide sìos tha e air a ràdh (ibid.): "Tha e coltach gu bheil metabolism nitrogen de cheallan malignant air a leantainn le bhith a' toirt bho cheallan a tha modhail, a 'frithealadh a' chuirp gu ceart, stuthan air a bheil cruaidh fheum orra. " Bhiodh an enigma air a fuasgladh gu furasta nam biodh na faclan "SÒNRAICHTE AGUS HARMFUL" air an cur an àite nam faclan "fìor fheum". Bheachdaich Christensen agus Henderson (1952) air cho àrd sa tha aminoideach

Machine Translated by Google

cruinneachadh de cheallan carcinoma "na adhbhar cudromach ann am fàs agus iomadachadh cealla neoplastic ann am beathach a tha a' caitheamh" (ibid.). Anns an t-sealladh aca tha am beathach air a bhith air a chaitheamh chan ann air sgàth dìth stuthan bìdh nàdarra, ach bho easbhaidh anns an àireamh de amino-aigéid.

Bidh ceallan aillse an-còmhnaidh a' co-chur phròtainean. Tha Cowdry a' sgrìobhadh (td. 152): "Gu tric thathas den bheachd gu bheil malignancy co-cheangailte ri ana-cainnt ann an synthesis pròtain agus cruthachadh pròtainean neo-àbhaisteach a dh' fhaodadh a bhith ann. tha stuthan ann am figheagan àbhaisteach nach eil a' fàs air a chothromachadh le briseadh co-ionann." Ann an àite eile tha e ag ainmeachadh Caspersson (1950): "Eadar an cealla tumhair malignant agus an cealla a tha a' fàs gu h-àbhaisteach tha e coltach gu bheil eadar-dhealachadh bunaiteach ann a thaobh leasachadh an t-siostam airson cruthachadh pròtain. a tha mar as trice a' cuingealachadh gnìomhachd an t-siostam cruthachadh pròtain, gu ìre mhòr air sgur a bhith ag obair, a' leantainn gu atharrachaidhean sònraichte san dealbh cytochemical" (td. 10-102). A bheil feum air cuideam a chuir air nach e na pròtanan sin na pròtanan a gheibhear bho fhìon-dhearcan no ùbhlan, ach an fheadhainn a tha air am bruich no air am fuine sa chidsin agus air an diùltadh leis na ceallan àbhaisteach?

Tha tuilleadh sgrùdaidhean saidheansail air sealltainn gu bheil an àireamh de tha geir ann an ceallan aillse nas àirde na an àbhaist, agus tha sin de bhiotamain agus mèinnirean, air an làimh eile, nas ìsle na an àbhaist.

Tha Cowdry ag aideachadh gu bheil "Ceallan, malignant agus eile, cha mhòr do-chreidsinneach nan daoine beaga iom-fhillte. Is dòcha gu bheil suas ri 10,000 diofar stuthan bith-cheimiceach aig gach fear, bho ianan neo-organach gu na pròtanan agus nucleoproteinan as iom-fhillte, a bhios ag eadar-obrachadh gu dìreach no gu neo-dhìreach ri chèile. .. feumaidh cothromachadh gnìomhachd ann an cealla beò, is e sin an abairt fosgailte iomlan de bheatha na cealla, a bhith na ghnìomh aig àm sam bith de eadar-obrachadh cinneachail fìor iom-fhillte eadar na stuthan sin Gus suidheachadh cealla sam bith a mhìneachadh gu tur, aon dh'fheumadh sinn cunntas a thoirt ann an teirmean cinideach air na dàimhean iomadach a tha na lùib.

Machine Translated by Google

beagan chaochladairean aig aon àm, gheibh sinn sealladh ach glè bheag air an t-suidheachadh iom-fhillte gu lèir. Tha na cumaidhean matamataigeach a tha a' dèiligeadh ri siostaman co-phàirteach 4 no 5 a' nochdadh duilgheadasan mòra, gun luaidh air an fheadhainn a tha a' dèiligeadh ri mìltean de chaochladairean" (td 151-152). Mar sin chan eil mòran fios aig ar luchd-saidheans, aig a bheil làmhan a' chinne-daonna gu lèir, mun deidhinn. Ach, a dh' aindeoin cho gann 's a tha an eòlas, bidh iad a' seachnadh nàdar a thog na ceallan iom-fhillte sin agus a' toirt air daoine a bhith a' creidsinn gun urrainn dhaibh le bhith a' dèanamh àireamhachadh mionaideach dhaibh fhèin na dearbh riatanasan càileachdail is cainneachdail a tha aig na ceallan sin. ceallan a thaobh pròtainean, geir, gualaisg, vitamain, mèinnirean, agus mar sin air adhart.

Bidh iad eadhon a' dol cho fada ri toiseach a bhith a' dì-meas gliocas an àrd-innleadair le bhith gun a bhith a' ceadachadh na dh' òrduich e, agus an uairsin a bhith a' cruinneachadh stuthan eadar-dhealaichte anns na factaraidhean aca agus gan tabhann dhuinn. Leig leis an leughadair co-dhùnadh a dhèanamh air a shon fhèin a bheil na gnìomhan aca gòrach no tàmailteach.

Tha mòran fianais air a chruinneachadh le luchd-saidheans rannsachaidh a sheallas gu bheil frugality no cuingealachaidhean daithead a' casg, no co-dhiù a' cuingealachadh, tricead agus fàs aillse. Aig àm a' Chiad Chogaidh, fo dhroch chuibhreannachadh bìdh a bha aig an àm sin anns an Danmhairg, an Ruis, a' Ghearmailt agus an Ostair bha bàsan aillse nas lugha na an dèidh do chuibhreannachadh a bhith air a chur às aig deireadh a' chogaidh. Ann am beachd Hindhede (1925) chuir cus biathadh ris an àrdachadh seo ann an tricead bàis.

Tha Cowdry ag ainmeachadh eisimpleirean bho dheuchainnean a chaidh a dhèanamh air beathaichean: "Tha creideas ga thoirt do Moreschi (1909) le McCay (1947) airson leudachadh air obair luchd-sgrùdaidh Breatannach na bu thràithe a tha buailteach a bhith a' sealltainn gu bheil cuingealachadh daithead a' casg, no a' slaodadh sìos, fàs tumhair ann am beathaichean. Bha sarcomas a chaidh a thar-chuir le Moreschi gu luchagan a' gabhail a-steach an ìre de bhiadh a chaidh a thoirt seachad. Bha luchagan air daithead cuibhrichte a' fuireach na b' fhaide agus bha e na bu duilghe tumors a chuir a-steach annta na luchagan làn bhiadhaidh.

"Tha McCay agus a chompanaich air sgrùdaidhean fìor iongantach a dhèanamh air stad radain le bhith a' lùghdachadh lùth an daithead chun na tha iomchaidh airson cumail suas, ach gu leòr airson fàs. Chaidh aon bhuidheann a chumail mar sin

Machine Translated by Google

òg airson còrr air 700 latha agus fear eile nas fhaide na 900 latha gun a bhith ceadaichte fàs gu ìre aibidh, a dh' aindeoin gur e fad beatha cuibheasach an seòrsa radan seo fo chumhachan àbhaisteach timcheall air 600 latha. Nuair a gheibh iad calaraidhean gu leòr bidh na radain retarded a' fàs agus faodaidh iad a bhith beò 1,400 latha no barrachd gu h-iomlan - thairis air dà uair na beatha àbhaisteach aca" (td. 394-395). A-rithist, a rèir McCay, Sperling and Barnes (1943) "leasachadh tumors glè bheag ann am radain a bha air an stad ann am fàs gus an deach cead a thoirt dhaibh a thighinn gu ìre inbheachd" (td 396).

Sheall deuchainnean eile gun deach 150 cùis de thùaran a leasachadh am measg 198 radain a bha a' biathadh air daithead "àbhaisteach", an taca ri dìreach 38 tumhair am measg 200 radain a bha air an dàil - beathaichean a bha gu ìre air am fàgail às an daithead àbhaisteach ris an canar. daithead a tha a 'sgaoileadh marbhadh neo-thruacanta sin agus a' giorrachadh fad beatha grunn thursan?

Chaidh oidhirpean a dhèanamh aig diofar amannan gus an dàimh eadar cuideam bodhaig agus bàsmhorachd aillse a shoilleireachadh le bhith a' toirt iomradh air staitistig àrachas beatha. Ann an 1913, dhèilig co-chomataidh de Chomann Stiùirichean Meidigeach Àrachais Beatha agus Comann Acturial Ameireagaidh ri 774,672 poileasaidh a cheannaich fireannaich aois 20-62. Chaidh fhaicinn an uairsin airson fir a bha a' gabhail àrachas aig aois 30-44 bliadhna gu robh na h-ìrean bàsmhorachd bho aillse airson cus cuideam 37, airson an fheadhainn le cuideam àbhaisteach 32 agus airson fo-cuideam 24, air an tomhas a rèir 100,000. Airson buidheann nas sine de 45 bliadhna agus nas sine, tha an

bha ìrean co-ionann aig 156, 144 agus 120, fa leth.
A rèir clàran Companaidh Àrachais Beatha Meadhan an Aonaidh, a chaidh a sgrùdadh ann an 1932, b' iad na leanas ìrean bàsmhorachd aillse, a' tòiseachadh bho 25 sa cheud no barrachd reamhar, gu 50 sa cheud ro-throm: 143, 138, 121, 111, 114 agus 95, an figear 111 a' toirt iomradh air cuideam "àbhaisteach". Fhathast o chionn ghoirid, a rèir Iris Staitistigeil a' Chompanaidh Àrachais Beatha Metropolitan (1951), bàs nam fireannach a tha ro throm bho ghalar cardiovascular-dubhach

Machine Translated by Google

leth uiread a-rithist ris an ìre àbhaisteach agus bha sin bho thinneas an t-siùcair timcheall air ceithir tursan nas àirde. Is iad seo na buannachdan a bheir an duine meallta dha daonnachd.

Eadar 1900 agus 1950 bha an àrdachadh ann an ìrean bàsmhorachd airson galaran cardiovascular agus aillse ann an Stàitean Aonaichte Ameireagaidh mar a leanas. Taobh a-staigh 50 bliadhna tha an ìre bàsmhorachd airson aillse air a dhol suas bho 64 gu 139.6 gach 100,000 den t-sluagh, agus bha an ìre airson galairean cardiovascular air a dhol air adhart bho 244 gu 478.1. Gu h-iomlan, ann an 1950 a-mach à 803.9 bàs gach 100,000 sluagh bho dheich prìomh adhbharan, bha galairean cardiovascular agus aillse a' dèanamh suas 617.7. Nas cudromaiche fhathast tha na h-àireamhan as ùire a tha rim faotainn, a' toirt iomradh air a' bhliadhna 1964. Tha an ìre bàis airson aillse a-nis air a dhol air adhart gu 151.3, agus tha sin airson galaran cardiovascular air a dhol suas gu 508.6, a' toirt figear iomlan de 659.9 a-mach à 939.7 gu h-iomlan. adhbharan. Is iad seo na toraidhean iongantach de "adhartas" leigheis; toradh uamhasach an iomadachd dhotairean, ospadalan agus drogaichean; na toraidhean do-sheachanta bho “ùrachadh agus glanadh” stuthan bìdh. Is dòcha gu smaoinich thu air an t-suidheachadh ma chumas an “adhartas” a th’ ann an-dràsta airson 50 bliadhna eile.

A rèir staitistig oifigeil Stàitean Aonaichte Ameireagaidh airson 1964, cha robh ach 1.4 sa cheud den àireamh iomlan de bhàsan air an sònrachadh do “Symptoms, senility agus suidheachaidhean mì-mhìnichte”. Anns an roinn seo chan eil ann an senility ach beachd-bharail, gu dearbh, oir am measg an fheadhainn a bhios ag ithe biadh bruich chan eil duine a’ ruighinn seann aois. Ach fo chumhachan fìor shìobhalta! a’ cur casg air tubaistean agus tubaistean, gheibheadh an cinne-daonna uile bàs aig seann aois adhartach.

Am measg bheathaichean fiadhaich ann an àrainneachdan nàdarra chan eil fios air mar a tha aillse a’ tachairt. Às deidh dha muncaidhean glacte a bhith fo smachd biadh crìonadh airson ùine mhòr, ge-tà, bha e comasach faicinn tumhair no dhà coltach ri aillse. “Is e an aon bhuidheann mòr de fhàs-bheairtean far a bheil fianais gu bheil aillse a’ tachairt bho àm gu àm gu tur às-làthair a ’fuireach ann an doimhneachd a’ chuain," thuirt Cowdry (td. 196). Tha seo air sgàth nach eil làmhan millteach mac an duine

Machine Translated by Google

ràinig iad. Tha an dìonachd aca nas iongantaiche buileach leis gu bheil an saoghal aca tòrr nas motha na an saoghal againne, an dà chuid a thaobh sgìre agus sluagh.

Mar a thuirt sinn, rè an rannsachaidh aca, bidh luchd-saidheans a' tighinn aghaidh ri aghaidh le adhbharan bunaiteach aillse, bidh iad a' coimhead orra agus gan dearbhadh, ach a dh' aindeoin sin bidh iad a' dol seachad orra le dìmeas iomlan, mar gum biodh an ceist aca rudeigin eile. "Tha am beachd gum faodadh cuid de cho-phàirtean daithead a thèid a shlugadh ann an cus, no mura h-eil iad ag adhbhrachadh aillse ann an duine, a' faighinn talamh bho thùs eile.

Faodaidh atharrachaidhean deuchainneach ann am biadh bheathaichean a h-uile càil a dhèanamh eadar-dhealachadh ann an làthaireachd no neo-làthaireachd aillse" (td. 220).

Bidh iad eadhon a' faicinn gu dìreach buaidhean stuthan bìdh nàdarra.
Tha Cowdry gu math soilleir air a' phuing seo: "Mu dheireadh tha an fhìrinn a' tòiseachadh a' tighinn am bàrr gu bheil nas lugha de chlaonadh ann an leasachadh tumhair ann an cuid de bheathaichean nuair a bhios iad a' faighinn biadhan nàdarrach dhaibh na tha iad a' faighinn biadhan fìor-ghlan. Silverstone, Solomon agus Tannenbaum (1952) chunnaic iad gu robh nas lugha de hepatomas mì-laghail air an leasachadh ann an luchagan fireann DBA air daithead de Purina Laboratory Chow air a dhèanamh suas sa mhòr-chuid de bhiadh nàdarra na ann an cuid eile air daithead anns a bheil co-phàirtean leth-ghlan, sa mhòr-chuid, cùisin, cornstarch, ola cotan hydrogenated gu ìre, vitamain synthetigeach agus a A bharrachd air an sin, leasaich daithead leth-ghlan a chaidh a thoirt do luchagan fireann C3H leasachadh hepatomas neo-àbhaisteach Tha an eadar-dhealachadh ann an leasachadh tumhair co-cheangailte ri eadar-dhealachaidhean follaiseach ann an in-ghabhail caloric, ann an cuideam bodhaig, no anns a' chuibhreann de phròtain, geir, vitamain agus Tha na h-ùghdaran faiceallach a bhith a 'comharrachadh nach bu chòir aon a bhith den bheachd gu bheil seòrsaichean tumhair eile a' freagairt ann an dòigh eadar-dhealaichte "(pp. 403-404).

"Fhuair Engel agus Copeland (1952) a-mach gun do dh'fhàs radain AES agus Sprague Dawley a 'biathadh biadhan nàdarra (biadh stoc) nas lugha de thumairean mamaire air an adhbhrachadh leis a' charcinogen, 2-acetylaminoflurene, na an fheadhainn a bha a 'biathadh biadhan leth-ghlan. Bha an diofar mòr" (td. 404).).

Machine Translated by Google

Chan eil teagamh nach do choimhead an leughadair dè an seòrsa bìdh a bheir iad dha luchagan deuchainneach: stuthan fìor-ghlan leithid casein, stalc, ola cottonseed, vitamain synthetigeach agus salainn. Tha am measgachadh de na stuthan sin air a mhì-ainmeachadh mar "daithead àbhaisteach" le luchd-saidheans rannsachaidh. Bidh iad a' cruinneachadh 100 sa cheud de luchainn gun aillse bho na h-achaidhean agus gan cur dhan phrìosan ann an cèidsichean, a' làimhseachadh na creutairean bochda mar clann "fìnealta", gan toirt a-steach dha chèile, gam biadhadh leis an "daithead àbhaisteach" agus às deidh beagan ghinealaichean tionndaidh iad gu bhith canaidh iad "gathan luchainn fìor-ghlan inbr A rèir an sin, tha an "sruth luchainn inbred" sin ann an suidheachadh pathologic sònraichte, anns a bheil suas ri 80 sa cheud de chuid de sheòrsan buailteach do thumhan "gun spionnadh" de "adhbharan neo-aithnichte". Tha a h-uile neach-ithe bruich ann an suidheachadh pathologach den aon seòrsa.

Feuch sinn a-nis an urrainn do luchd-saidheans tarraing sam bith feumail co-dhùnaidhean bhon fhianais iongantach gu h-àrd. Gu mì-fhortanach tha am freagairt anns an àicheil. Gu dearbha, tha Cowdry gu mòr an sàs ann a bhith a' diùltadh an dàta as luachmhoire, air eagal gum bu chòir neach sam bith den luchd-leughaidh aige a bhith gòrach gu leòr a bhith a' smaoineachadh air aon no eile de na seòrsaichean gun àireamh de bhiadhan agus de dheochan, a tha gu bitheanta air am meas mar fhreagarrachd na sìobhaltachd. Is e seo a tha e ag ràdh: "Tha feum air a bhith faiceallach ann a bhith a' leughadh a-steach do chinneasachadh dàta aillse daonna air beathaichean gu sònraichte a thaobh daithead. air an cruinneachadh bho iomadh ceàrnaidh den t-saoghal; ach tha beathaichean air an atharrachadh gu daithead caran èideadh agus sìmplidh bho thùs ionadail" (td. 220). Biodh an leughadair a' breithneachadh air an son fein ciod am mi-thuigse anabarrach a tha air an ughdair.

"Le bhith a' toirt seachad so-leòntachd oighreachail gu h-ealanta a thaobh aillse anns na sreathan de luchagan dìomhair, pampered agus dìonta, dlùth-cheangailte, ciamar a tha na cansearan air an toirt a-mach annta?" a' faighneachd Cowdry (td. 350), gun a bhith comasach air freagairt fhaighinn don cheist.

"Tha aithneachadh gu bheil so-leòntachd oighreachail làidir organ-sònraichte ann an sreathan sònraichte de luchagan a' nochdadh ar n-aineolas a thaobh nàdar nan carcinogens dha bheil na ceallan buailteach. Bidh na luchagan sin a' stiùireadh beatha gu math fasgach ann an cèidsichean.

Machine Translated by Google

seòmraichean agus tha an daithead aca gu math seasmhach. Chan eil iad fosgailte do charcinogens fiosaigeach no ceimigeach no bith-eòlasach sam bith" (td. 349-). 350). Bidh Cowdry a dh'aona ghnothach a' dùnadh a shùilean leis gur e na fìor carcinogens corporra, ceimigeach agus bith-eòlasach na dearbh shuidheachaidhean a chruthaich e fhèin dha na luchagan bochda sin. Tha iad sin a' toirt a-steach a bhith gan toirt às an àrainneachd nàdarrach agus am beathachadh, gan dealachadh agus gan dùnadh ann an cèidsichean dìomhair, fasgadh, pampering agus dìon, gan briodadh gu saor-thoileach, gan cumail gun dragh ann an seòmraichean le fionnarachadh-àile agus gan biathadh le casein, cornstarch, ola cotan, vitamain agus salainn synthetach.

An àite eile, bidh Cowdry a' toirt dà chlàr de dhàta deuchainneach gus atharrachaidhean ann an leasachadh aillse a nochdadh tro atharrachadh ann an (a) pròtain daithead agus amino-aigéid riatanach agus (b) vitamain B daithead. Bidh e an uairsin a' toirt na beachdan a leanas: "Faodaidh vitamain agus amino-aigéid riatanach cinneasachadh aillse atharrachadh... Tha e duilich iad sin agus toraidhean eile a mhìneachadh. Cha bu chòir gabhail ris gu bheil an stuth daithead sònraichte ann an dìth no cus ag obair gu dìreach air an stuth anns a bheil tha an t-atharrachadh neoplastic a 'tachairt" (td. 401). Tha seo gu soilleir a' diùltadh an dàta a tha ri fhaighinn. Tha e co-ionann ri bhith ag ràdh nach bu chòir gum biodh ceangal sam bith aig obrachadh riarachail no neo-thaitneach factaraidh ri co-sheirm no eas-aonta nan stuthan amh a chaidh a thoirt dha.

"Bhiodh e gu tur ro-luath beagan daithead casg aillse fhaighinn dha duine air na co-dhùnaidhean sin, mar a tha Greenstein (1947) air rabhadh ceart a thoirt seachad," sgrìobh Cowdry agus an uairsin ag ràdh: "Airson aon rud tha beatha dhaoine fada nas fhaide na sin. beathaichean deuchainneach nach biodh e comasach cumail ri daithead barail mar sin thar grunn bhliadhnaichean, ann an cuid de chùisean gu faisg air cairteal de cheud bliadhna, de na h-amannan fann ann an carcinogenesis" (td. 401).

Ach a dh' aindeoin sin, "Tha fo-bhiadhadh leantainneach fada ann am beathaichean gu cinnteach a' lughdachadh tricead grunn sheòrsan tumhair gun spionnadh" (td. 429).

"Tha an dàta a tha ri fhaighinn a' buntainn gu sònraichte ri tricead tumhair agus chan ann ri an ìre fàis aca às deidh dhaibh tòiseachadh. Am beagan eisimpleirean ann an

Machine Translated by Google

dè am fàs a tha air atharrachadh le factaran daithead chan eil fianais gu leòr ann airson ceumannan teirpeach sam bith a stèidheachadh ann an staid ar n-eòlais" (td. 402). Tha e coltach dhuinn nach eil ùidh aig Cowdry ann a bhith a' lughdachadh tricead tumors; tha ùidh aige a-mhàin anns an duilgheadas a thaobh a bhith a' lorg cheumannan teirpeach airson aillse a leigheas agus sin chan ann tro bhith a' ceartachadh ar cleachdaidhean beathachaidh, ach tro bhith a' cleachdadh cuid de phill fanciful no eile.

Tha e inntinneach fios a bhith agad cuin agus càite am bi luchd-saidheans mu dheireadh a' faicinn fìor adhbharan aillse. Gu ruige seo tha iad air timcheall air 400 "àidseantan carcinogenic" a lorg, mu dheidhinn a tha Cowdry ag ràdh: "Is dòcha gu bheil nas lugha na aon sa cheud de na canseirean a tha mu choinneamh lighichean na fìor charcinogens, no measgachadh de charcinogens, a ghabhas lorg" (td. 390). An aghaidh seo tha sinn air faicinn mar-thà mar a bhrosnaich daithead "àbhaisteach" (mì-nàdarrach) tumors ann an 80 a-mach à 100 luchagan gun aillse ann an aon chùis agus 150 a-mach à 198 ann an cùis eile. Lùghdaich cuingealachadh pàirt den daithead sin na 150 tumhair sin gu 38; chuir an cuibhreannachadh aige bacadh mòr air tricead aillse am measg dhùthchannan gu lèir agus bha beathachadh nàdarra na àite buailteach casg a chuir air leasachadh aillse gu tur. An àite sin, chan eil e eadhon deiseil gus an aon adhbhar airson aillse, beathachadh lochtach, am measg nam factaran carcinogenic eile a chanas e ris.

Le bhith fhathast fo imcheist le giùlan cheallan malignant, tha e a' sgrìobhadh (td. 43):

"Cha mhòr gun a bhith ag ràdh gur e Aristotle, no Darwin, ma tha còmhla rinn an-diugh, is dòcha gun urrainn dhuinn a h-uile fìrinn a chuir ri chèile mar a tha sinn eòlach orra mu cheallan aillse agus mìneachadh a thoirt seachad mun ghiùlan malignant aca. Is dòcha anns na bliadhnaichean ri teachd gun tèid seo a dhèanamh agus saoilidh sinn carson a dh' fhan sinn dall cho fada. Anns an eadar-ama, tha sinn a' cur stad air adhartas ionnsachadh beagan an seo agus an siud." Ach tha mi guidhe gun cuirear an cèill nach eil feum air Aristotle an seo, no air Darwin. Tha e gu leòr dha Cowdry tighinn a-mach à crìochan an obair-lann aige agus, a' dìochuimhneachadh a bhith ann airson mionaid, a shùilean a stiùireadh a dh'ionnsaigh an

Machine Translated by Google

reultan, a' ghrian, a' ghealach, na craobhan agus na flùraichean, a dhol a-steach gu inntinn nan dìomhaireachdan agus a bhith a' faicinn dè cho cunbhalach 's a tha an saoghal gu lèir a' tionndadh. Am faod neach-saidheans sam bith an saoghal sin a sgrios agus a shaoghal fhèin a thogail na àite? Bidh luchd-saidheans a' sgrios am beòshlaint sin, an saoghal gluasadach sin agus a' taisbeanadh saoghal a' chinne-daonna le an togail fhèin, leis an aran, na h-amino-aigéid aca, na vitamain fuadain agus na salainn synthetigeach aca. Tha e inntinneach faighinn a-mach an cuir luchd-saidheans an cuid eòlais fhèin os cionn gliocas nàdur na Talmhainn às deidh dhaibh na loidhnichean sin a leughadh.

Nas fhaide air adhart tha Cowdry ag àireamhachadh mòran chùisean far a bheil tumors malignant a' dol à bith gu neo-iomchaidh agus mu dheireadh a' tighinn gu na co-dhùnaidhean a leanas (td. 545):

"1. Bidh cuid de dh' aillsean bun-sgoile glè bheag uaireannan a' nochdadh gu mòr àireamhan anns a 'bhroilleach, a' phròstain agus an uterus. Bidh mòran dhiubh sin nach eil a' fàs, a' fuireach falaichte fad bhliadhnaichean no a' tilleadh air ais gu tur.

"2. Chan ann tric a chithear atharrachaidhean, mar as trice sealach, ann am meud aillsean a tha air an deagh leasachadh. Dh' fhaodadh iad sin a bhith air an adhbhrachadh le bhith ag obrachadh mòran fhactaran a bheir buaidh air meud nan ceallan malignant agus an stroma.

"3. Bidh atharrachaidhean neo-mhìnichte anns an t-seòrsa tumhair malignant a' tachairt bho àm gu àm gun adhbhar follaiseach.

" 4. Tha grunn eisimpleirean ann air an clàradh air a dhol à bith neuroblastomas ann an clann. Ann an cuid dhiubh tha seo co-cheangailte ri eadar-dhealachadh mean air mhean air na ceallan malignant airson adhbharan neo-aithnichte.

"5. Tha cuid de chùisean dearbhte de thilleadh iomlan aillsean air air a mhìneachadh nach urrainnear a thoirt air sgàth an làimhseachaidh a chaidh a thoirt seachad. Gu follaiseach, tha cuid de cheallan malignant ann an cùisean gu math tearc fo smachd uidheamachdan eòlas-inntinn. "

Dè a dh' fhaodadh a bhith mar adhbhar airson ath-thilleadh gu spontaneous tumors, mura h-eil atharrachadh fortanach agus neo-fhaicsinneach ann an cleachdaidhean beathachaidh an euslaintich? Faodaidh aon dòigh a bhith ann airson soirbheachas

Machine Translated by Google

làimhseachadh aillse. Feumaidh an tumhair an-toiseach a bhith air a thoirt a-mach à stuthan bìdh ath-leasaichte, agus an uairsin feumaidh e a bhith air a mharbhadh leis an acras agus air a mharbhadh le bhith a 'lùghdachadh na tha de bhiadh nàdarra eadhon nas ìsle. Ma tha feum air, faodaidh ceallan àbhaisteach cuideachd a bhith air an cumail ann an staid leth-acras airson ùine sònraichte. Às deidh don tumhair a dhol à bith faodaidh iad a bhith air an toirt air ais chun neart a bh 'ann roimhe a-rithist.

Is e an Làbarach agus an Cosgais a bhith ag ullachadh biadhan bruichte Chan eil dad ann ach fìor sgudal

Mar a chunnaic sinn mu thràth, tha an fhìor dhuine a' fuireach air biadh amh leis fhèin. Tha a h-uile biadh bruich agus deoch a thathas ag ithe san t-saoghal air chall gun amas. Tha an t-airgead a thèid a chosg orra air a chaitheamh gu dìomhain. Air a' cheud sealladh feudaidh an aithris so fhaicinn do-chreidsinneach, ach is i an fhirinn shimplidh, a fhuair mi le m' eòlas pearsanta fèin an dearbhadh.

Aig an toiseach, bha sinn a 'smaoineachadh gum bu chòir dhuinn a bhith ag àrdachadh an in-ghabhail de bhiadh amh anns an aon cho-roinn agus a lughdaich sinn caitheamh bìdh bruich, ach cha b' fhada gus an do thuig sinn gu robh sinn ceàrr. Ged a bha iarrtas mòr anns a' chiad ùine airson stuthan bìdh nàdarra gus na call leantainneach a dh' fhuiling am bodhaig a thoirt air ais agus na buill-bodhaig ath-thogail le bhith gan daingneachadh le stuthan ùra de cheallan gnìomhach, chaidh an t-iarrtas sin sìos mean air mhean nas fhaide air adhart.

Chuir e iongnadh oirnn cuideachd leis an ìre bheag de bhiadh a bha an nighean againn Anahit ag ithe. Bhiodh a màthair, leis an eagal ro-mhothachail aice air dìth-beathachaidh, a' toirt oirre barrachd ithe, ach dhiùlt am pàiste sin a dhèanamh. Mean air mhean, dh'fhàs e soilleir dhomh gu bheil measan agus gràn anns an staid amh nan beathachadh fìor dhlùth den chàileachd as àirde agus, mar sin, tha àireamh glè bheag dhiubh a 'riarachadh feumalachdan ar fàs-bheairt. Sin as coireach nach bu chòir leanabh a tha ag ithe amh a bhith air a cho-èigneachadh barrachd ithe na tha e ag iarraidh. Chan e sgeulachd sìthiche a th' ann nuair a chluinneas sinn mu neach a' fuireach airson mìosan air dheireadh air ceann-latha no cnò-chnò san latha.

Faodaidh luchd-ithe bruich iad fhèin a reubadh air truinnsearan de bhiadh bruichte, leis nach eil beathachadh ann an làn chiall an fhacail.

Machine Translated by Google

Bidh beathaichean luibheach nan tionndadh ag ithe mòran feòir, oir gu ìre mhòr tha feur air a dhèanamh suas de gharbh; tha na fìor bheathachadh a tha innte ann an staid sgapte agus glè gann.

Bidh na beathaichean sin a' falamhachadh am broinn de mhòran garbh grunn thursan san latha, ach tha an neach-ithe amh àbhaisteach a' faireachdainn gu bheil feum air dìreach aon ghluasad san latha. Tha cus rèidh, na tha air fhàgail de mheasan nach deach a chnàmh anns an t-salachar agus an t-iarrtas airson a dhol dhan stòl barrachd air aon uair san latha nan comharran air cus ithe, rud a dh' fheumas an neach-ithe amh measarra a sheachnadh. Chan eil an àireamh de mheasan a bhios mi ag ithe mar as trice nas motha na na bhios mi ag ithe le neach-ithe bruich a tha dèidheil air measan. Gus seo a dhèanamh bidh mi a 'cur truinnsear de shalad arbhair gach latha, a tha a' dùnadh a 'bheàrn beathachaidh a tha anns a h-uile neach-ithe bruich, air sgàth' s nach eil gu leòr stuthan bìdh nàdarra ann. Anns a 'phrìs shìmplidh seo chan eil àite ann, gu dearbh, airson a h-uile biadh a tha air a thionndadh a ghabh mi roimhe.

Dè an dealbh a bhiodh ann nam biodh an saoghal gu lèir gu h-obann a' tighinn gu mothachadh agus a' gabhail ri laghan nàdarra beathachaidh? Eadhon ged a dh' fhuirich cinneasachadh mheasan aig an ìre a th' ann an-dràsta, às deidh dha truinnsear de ghlasraich no salad arbhair a cheadachadh gach latha agus mar sin a' sàsachadh iarrtasan beathachaidh an t-saoghail gu lèir, bhiodh an còrr de bhiadh bheathaichean gun iarraidh fhathast ann, siùcar, tì, cofaidh, cocoa, deochan alcol agus neo-dheoch làidir, tombaca, margarine, a bharrachd air a' mhòr-chuid de na buillean agus na gràin a thathas ag ithe an-diugh.

Chì sinn a-nis dè thachras, às deidh a h-uile càil, don bhiadh crìonadh seo a tha air a chaitheamh anns an t-saoghal an-dràsta. Gu dearbh, tha e air a rèiteachadh ann an trì dòighean.

1.Owing to deficiency ann an lìonadh sònraichte ceallan, an tha e mar dhleastanas air fìor dhuine gabhail ri làthaireachd àireamh sònraichte de cheallan dìosganach a chaidh a chruthachadh bho bhiadh bruich, gus a' mhòr-chuid de na buill-bodhaig agus na siostaman aige a chumail suas.

2. Bidh an duine meallta ag ithe tòrr mòr de bhiadh truaillidh.

Machine Translated by Google

3. Ge bith co-dhiù a tha an neach fa leth air a dhèanamh suas de aon bhuidheann no a bheil e na mheasgachadh de dhà bhuidheann (mar a tha air a shealltainn leis an tinneas no cho làidir 'sa tha e), an earrann nach eil feum air a' bhiadh, a thèid a thoirt a-steach don fhàs-bheairt mar thoradh air tràilleachd agus a tha nas fhaide na cumhachd assimilative nan ceallan, dìreach a' losgadh air falbh agus a' fàgail a' chuirp tro dhiofar shianalan. Tha an ìre de bhiadh a thèid a chaitheamh mar sin a' toirt a-steach cuibhreann mòr den bhiadh iomlan de bhiadh.

Is e an taobh as miosa den cheist gu bheil na ceallan sònraichte a' caitheamh mòran den lùth a gheibh iad bho bheathachadh nàdarra gus biadh an duine meallta a bhriseadh sìos, gus an toirt a-steach don t-sruth fala, gus dèanamh cinnteach à obrachadh rèidh. de na h-organan excretory agus gus buaidhean cronail biadhan bruich a thoirt a-mach às a' bhodhaig. Mar eisimpleir, an dèidh a bhith ag obair gun stad fad an latha, tha na ceallan gnìomhach airidh air beagan fois; an àite sin, feumaidh iad a bhith a' tilgeil dhan leabaidh gu briseadh an latha gus na calaraidhean a bharrachd a thug an duine meallta a-steach don bhodhaig gu sanntach a chuir a-mach às an fhàs-bheairt.

San àm a dh'fhalbh, chaidh mo thoirt gu gluttony agus tràilleachd feòil gu ìre iongantach. Mar thoradh air an sin, bha mi air fulang le insomnia fad mo bheatha. Chan eil cuimhne agam gun deach mi a chadal a-riamh ro mheadhan oidhche no gun do dhùisg mi tràth gu leòr airson èirigh na grèine fhaicinn. B' àbhaist dhomh a bhith nam dhùisg gu trì no ceithir uairean sa mhadainn agus èirigh aig ochd no naoi le ceann trom. Gu fortanach, às deidh dhomh gabhail ri ithe amh chaidh m' insomnia à sealladh gu tur, ach ma dh' fheuchas mi a-riamh ri dìnnear mòr ithe san fheasgar, tha e mar dhleastanas orm fuireach nam dhùisg gu briseadh an latha. A-riamh bho bha i 2 bhliadhna a dh'aois, cha do dhùisg Anahit a-riamh tron oidhche.

Tha na vitamain agus na salainn a gheibhear ann am biadh bruichte meallta, marbh, neo-chothromach agus cronail. Chan eil ann am biadh bruichte ach stuthan togail briste agus connadh ceàrr; Tha na ceallan gun fheum air an cruthachadh bho stuthan togail mar sin nan eallach gun iarraidh air na ceallan àbhaisteach. Tha an teas a gheibhear bho chonnadh mar sin ro mhòr agus cronail, fhad 's a tha an lùth a thig às (lùth motair) iomarcach agus gun luach. Bidh an lùth seo gun amas a' gluasad motaran an fhactaraidh taobh a-muigh uairean obrach; bidh e a' toirt air a' chridhe obrachadh aig a dhà uiread na h-ìre àbhaisteach; e

Machine Translated by Google

a’ cur dragh air a’ chòrr air a bheil feum mòr aig uidheamachdan deatamach an fhactaraidh gu lèir, gan sgìths nan àite agus gan caitheamh gu dìomhain. Tha insomnia na eisimpleir de na buaidhean cronail aige.

Dè thachras nuair a leasaicheas dotairean gun chomhairle dòighean gus reamhrachd a lughdachadh? Bidh iad a’ dealbhadh cuingealachadh iomlan ann an gabhail a-steach biadh làitheil, agus mar thoradh air an sin tha na liostaichean de bhiadhan toirmisgte aca a’ toirt a-steach artaigilean daithead riatanach agus làn beathachaidh mar chnothan-cnòthan, almoin, rèasain, cinn-latha, figean, bananathan. Ann am faclan eile, bidh iad a 'lùghdachadh cuideam an neach a tha fo làimhseachadh aig prìs emaciating agus lagachadh e nas motha, agus mar sin a' toirt droch bhuaidh air a shlàinte. Ann an leithid de shuidheachaidhean, le bhith a’ lughdachadh stuthan bìdh truaillidh, bidh an duine meallta a’ call dìreach cuid den chonnadh iomarcach aige, ach le bhith a’ cuingealachadh stuthan bìdh nàdarra tha cuid de bheathachadh air leth riatanach air falbh bho na ceallan àbhaisteach. Tha e a' leantuinn, ma ta, gu'm fan an duine brèige daingean 'na àite, am feadh a tha 'n duine fìrinneach ni's mò air a shàrachadh.

Bidh sinn a 'coinneachadh ri eisimpleir gu math èibhinn de bhuaidh cuingealaichte daithead rè sgrùdadh aillse. Ann a bhith a 'bruidhinn air a' cheist seo tha Cowdry ag ràdh: "Tha e follaiseach gu bheil lùghdachadh ann an tachartas aillse broilleach, mar thoradh air cuingealachaidhean bìdh, ceangailte ri lùghdachadh ann an gnìomhachd ovarian ann an luchagan" (op. cit. p. 398). Dè a bharrachd a tha sinn ag iarraidh? Mar sin chaidh adhbhar aillse broilleach a lorg. Tha e fhathast aig dotairean stad iomlan a chuir air gnìomhachd ovarian ann am boireannaich gus an sàbhaladh gu tur bho aillse nan fàireagan sùbh-craoibhe.

Ach gu cinnteach tha mìneachadh gu math sìmplidh ann air dè dha-rìribh a thachras. Tha dà bhuaidh eadar-dhealaichte air an fhàs-bheairt aig CUINGEACHADH SÒNRAICHTE air in-ghabhail calorie. Air an aon làimh, tha caitheamh cuibhrichte de bhiadhan crìonadh a’ cur bacadh air cruthachadh aillse, agus, air an làimh eile, tha an lughdachadh de bhiadhan nàdarra a’ cur bacadh air gnìomhachd àbhaisteach nan uarbhran.

Tha saidheans meidigeach làn de chonnspaidean dòrainneach. Nuair a bidh galair sònraichte a’ tarraing thuige fhèin sruthan cronail stuthan bìdh mì-nàdarrach, bidh organachadh an euslaintich a’ faighinn dìonachd pàirteach bho ghalaran eile. Mar eisimpleir, daoine le tinneas an t-siùcair,

Machine Translated by Google

tha arteriosclerosis agus cuid de ghalaran gabhaltach cho buailteach do aillse. Chaidh deuchainnean gealtach a dhèanamh eadhon gus daoine a chuir fo bhuaidh diofar bacteria airson casg aillse a thathas ag ràdh.
Bidh an aon rud a' tachairt aig ìre nas lugha aig àm banachdachan, nuair a tha clann air an dìon bho dhroch ionnsaighean nas fhaide air adhart le bhith a' toirt a-steach cruthan nas ciùine de ghalar. Cho luath 's a cho-dhùnas fir slàinte an cuid chloinne a dhìon le laghan nàdurrach, bidh feum air ceumannan mì-nàdarrach mar sin, thèid clann neo-chiontach a shaoradh bho bhanachdach cunnartach agus thèid banachdach a-steach gu eachdraidh.

Tha deuchainnean a' sealltainn, aon uair 's gu bheil an duine meallta air a ghairm a-steach a bhith ann, chan urrainn dha cuid de chuingealachaidhean daithead sgrùdadh a dhèanamh air an leasachadh. Tha eadhon crìonadh de 10-15 sa cheud ann am biadhan gu leòr airson a chumail beò. Bu chòir don duine ciallach a bhith faiceallach gun toir e aon ghràin beathachaidh don uilebheist sin. Tha mi air joints mo chasan a ghlanadh gu tur de gach concretions gouty, ach ma tha cothrom agam aig àm sam bith feòil ithe, beagan uairean a thìde às deidh sin bidh buillean ùird ag innse dhomh gu bheil searbhag uric air a dhol a-steach do joints mo òrdagan mòra. B' àbhaist dhomh na deuchainnean sin a dhèanamh anns na bliadhnaichean tràtha de mo chuid ionnsachaidh air ithe amh.
Gu follaiseach, tha na làraich a chaidh fhuadach le searbhag uric fhathast falamh agus tha na dòighean a tha gan leantainn fosgailte gu farsaing. Cho luath 's a thèid beagan feòil a thoirt a-steach don bhodhaig, thèid a thionndadh gu searbhag uric, a bhios an uairsin a' cabhag gus an àite ainmichte a ghabhail.

Cha till ceallan an duine bhreugach air ais gu furasta, nas motha. Tha iad nan laighe ann an feall-fhalach, leth-mharbh, ach ri dùil. Cha luaithe a ruigeas pìos de bhiadh a tha air a thruailleadh iad na thòisicheas iad air ath-bheothachadh agus iomadachadh.
Bu chòir smachd air cuideam bodhaig a thoirt seachad gu tur gu stuthan bìdh nàdarra. Tha an neach a tha a' moladh nach eil cus slimming math airson do shlàinte, gu dearbh, a' moladh dhut dusanan de kilos de cheallan tinn is dìosganach àrach agus a bheathachadh gus do bhodhaig a chumail suas. Aig an aon àm ri marbhadh an duine meallta, bidh beathachadh nàdarra, gu slaodach ach gu cinnteach, ag àrdachadh cuideam an fhìor dhuine chun na h-ìre àbhaisteach a tha nàdar ag iarraidh.

Machine Translated by Google

Às deidh dha faighinn cuidhteas na tomadan feòil sin gun fheum, bidh an duine a bha roimhe air a chorp a luchdachadh le 40-50 kilos de cheallan le galair agus nach b 'urrainn dha aon cheum a dhìreadh gun taic bho thaic a-nis comasach air ruith suas beanntan gun a bhith a' tionndadh falt. Cha bu chòir a leithid de dhuine a bhith draghail mu dheidhinn a chuideam luath a chall; air an làimh eile, bu chòir dha a bhith toilichte leis. Cha bu chòir do dhuine ciallach aon ghràin de dh'fheòil gun fheum fhulang air a chorp. Ann an ùine ghoirid, bu chòir do na h-uile mu dheireadh a thuigsinn, le bhith a 'toirt a-steach gach greim de bhiadh bruich na chorp gu bheil e a' beathachadh an duine meallta, a nàmhaid gun aithreachas, a chuir gu bàs; tha e cumail suas gach galair aithnichte agus neo-aithnichte ; tha e ag ullachadh na slighe air son a bhàis fèin.

Ann am beachd neach-ithe bruich feumaidh neach ithe gu math gus deagh shlàinte a chumail suas. Na bheachd-san, tha stamag falamh a' ciallachadh corp acrach. Chan eil fios aige gur e duine tinn a th' ann am fear leis an làn stamag. Tha e duilich don stamag aige na stuthan bìdh mì-nàdarrach a chuir a-mach san àm cheart. Tha stamag an neach-ithe amh, air an làimh eile, daonnan falamh no, co-dhiù, tha e cho aotrom 's nach eil e a' faireachdainn gu bheil dad sam bith ann. Tha e a' faireachdainn lànachd a bhroinn, oir is ann an sin a tha am biadh a dh' ith e air a ghluasad sa bhad. Chan eil eadhon cus bìdh na laighe na stamag fada; bidh e gu sgiobalta a' dol a-steach don chaolan agus, air a chnàmh no air a chnàmh, a' fàgail a' chuirp gun a bhith a' dèanamh a' chron as lugha air an fhàs-bheairt.

Mar sin, chan eil gasaichean air an cruthachadh gu bràth ann an stamag amh-eatair. Ma thèid cus de bhiadh ithe, faodar gasaichean a chruthachadh anns na caolan, ach tha iad buailteach an corp fhàgail air an t-slighe àbhaisteach. Bidh an neach-ithe amh a' faicinn an eadar-dhealachaidh eadar an dà shiostam beathachaidh nas soilleire nuair a dh' fheuchas e ri dìnnear math fhaighinn às deidh beagan mhìosan de staonadh. Is ann an uairsin a tha e a' cnuasachadh ciamar a dh' fhaodadh e a-riamh a bhith air a shlaodadh air beatha cho tinn agus cho truagh agus a bhith a' faicinn a' mhodh-beatha tàmailteach sin mar rud àbhaisteach.

Tha Leigheis an Fhir-itheadair gu h-iomlan

Saidheans mearachdach

Machine Translated by Google

Mar a chunnaic sinn, tha galairean air an toirt gu bith le bhith a' sgaoileadh stuthan amh bunaiteach factaraidh daonna. Mar sin, chan urrainnear slàinte fhaighinn air ais ach ma thèid ionracas nan stuthan sin ath-nuadhachadh. Ach dè a tha na bhunait airson gnìomhachd iomlan saidheans meidigeach an latha an-diugh? Dè dìreach a bhios dotairean a' dèanamh? Bidh iad a' dèanamh oidhirpean dìomhain gus an ionracas sin a thoirt air ais le bhith a' cleachdadh stuthan bìdh truaillidh, vitamain fuadain, salainn, hormonaichean agus mòran de cho-dhùnaidhean puinnseanta, agus aig an aon àm bidh iad a' toirt air falbh agus a' tilgeil air falbh fàireagan slàn agus buill-bodhaig a tha air am milleadh gu neo-sheasmhach agus neo-chomasach mar a mar thoradh air crìonadh stuthan amh nàdarra.

Tha mac an duine uile beò ann an staid uabhasach aineolais. Ann am beachd luchd-ithe bruich, tha caitheamh stuth bruich rudeigin gu math nàdarra, fhad 's a tha beathachadh le laghan nàdur na dheuchainn, agus na dheuchainn cunnartach aig an sin. Ann an da-rìribh, tha fir air sgrios gun fhiosta a dhèanamh air a' chothromachadh PERFECT a chaidh a leasachadh le nàdar, agus airson mìltean de bhliadhnaichean tha iad air a bhith a' dèanamh TORAIDHEAN SÒNRAICHTE le bhith a' cleachdadh biadhan bruichte, ullachaidhean fuadain agus stuthan puinnseanta gus cothromachadh ùr a lorg, an cothromachadh aca fhèin. Is e toraidhean dìreach nan deuchainnean sin na galairean iomadach a tha cumanta san t-saoghal an-diugh.

Nuair a bheir mi cuireadh do dhaoine gabhail ri biadh amh, chan eil mi a' moladh deuchainn ùr. Air an làimh eile, tha mi a' cur ìmpidh orra stad a chuir air na h-EISICHEAMAID NACH EIL AN-ASGAIDH AGUS TUILLEADH GU DÒIGH NÀDARRA BEATHA.

Mar sin, cho fad 's nach eil ciall cumanta aige, cha bu chòir don leughadair feitheamh gus an "deuchainn ùr" sin a dhèanamh agus innse dha mun toradh. Bu chòir dha stad a chuir air na deuchainnean cunnartach aige sa bhad agus tionndadh chun dòigh-beatha àbhaisteach.

Tha toraidhean deireannach nan deuchainnean sin uile, sàr-eisimpleirean de Is e deuchainn-lannan rannsachaidh an duine na pills agus na pùdar leis am bi luchd-saidheans airson an saoghal a bhiadhadh, ach is e sàr obair obair-lann nàdur an cruithneachd, a' chnò-chnò agus an ubhal. Feumaidh sinn uile taghadh a dhèanamh eadar an dithis seo. Tha a h-uile biadh bruich na stuthan fuadain

Machine Translated by Google

air falbh bho na feartan nàdarra aca. Tha uimhir de luach beathachaidh aca ris na clàran vitamain agus earrannan bìdh a tha air an sanasachadh gu farsaing.

Tha iomadh gnè de dhaoine beò, chan eil dotairean, no ospadalan agus bùthan-leigheadaireachd aca, ach, ach a-mhàin an fheadhainn a tha fo chùram an duine, bidh iad beò gun a bhith a' gèilleadh ri tinneasan agus a 'crìochnachadh an ùine beatha cheart a rèir an cuid corporra. bun-stèidh, ag atharrachadh bho beagan làithean gu ceudan de bhliadhnaichean. Air sgàth structar foirfe a chuirp, bu chòir don duine beatha nas fhaide agus nas fhallaine a mhealtainn na creutair sam bith eile air an talamh seo. Eadhon às aonais ithe amh iomlan, tha cùisean air a chlàradh gu bheil fir comasach air aois 150-180 bliadhna a ruighinn, dìreach le bhith a' fuireach fo chumhachan far a bheilear a' seachnadh fìor chrìonadh ann an stuthan bìdh. Tha an fhìrinn gu bheil a 'mhòr-chuid de dhaoine a' fuireach nas lugha na chomharra soilleir gu bheil rudeigin ceàrr air an dòigh-beatha aca Bidh beathaichean a 'biathadh sa mhòr-chuid air duilleagan uaine agus casan lusan. Tha aig a' chinne-daonna, ri làimh, na beathachadh as fallaine agus as dùmhail den chàileachd as àirde a tha, às deidh dhaibh a dhol tro na duilleagan agus na casan, stocan is geugan nan lusan sin, air tighinn còmhla anns na sìol agus na measan aca.

Tha an t-àm ann airson bith-eòlaichean aideachadh gu bheil iad air gluasad bhon t-slighe cheart agus gu bheil iad a' dèanamh an rannsachaidhean anns na ceàrnaidhean ceàrr. Feumaidh iad aideachadh, a bharrachd, nach eil e comasach dìoladh a dhèanamh air call stuthan beathachaidh nàdarra le ullachadh fuadain; nach eil comas aig puinnseanan crìonadh de na diofar bhuill a thoirt air ais; gu bheil na buill-bodhaig agus na fàireagan againn nam pàirtean do-sgaraichte den bhodhaig againn agus mar sin chan fhaod iad a bhith air am milleadh no air an toirt air falbh. An-diugh, tha mi a' sealltainn dhaibh dòigh gu math sìmplidh agus furasta airson bodhaig an duine a shaoradh bho gach galair gu h-èifeachdach agus gu cinnteach. 'S EIL A' RANNSACHADH A' CHUR AIR A' CHUR AIR A' CHUR AIR A' CHUR AIR CILLE SLÀINTE AGUS NEAMHRACH, LE bhith a' gearradh dheth solar Bìdh Neo-nàdarrach, AGUS A' cur Ceallan Slàinte SÒNRAICHTE AGUS SÒNRAICHTE BHO NÀDARRAICHTE AIR AN ATH-LEASACHADH. Airson a bhith làn chinnteach mu dhligheachd nan argamaidean agam, chan fheum iad ach beagan mhìosan de shaothair.

Machine Translated by Google

Dè bu chòir a bhith na amas aig dotairean agus bith-eòlaichean, mura h-eil an saoradh mac an duine o ghalar ? Is e ithe amh an dòigh air an amas sin a ruighinn.

Feumaidh iad innse gun dàil a bheil iad, gu dearbh, ag iarraidh fhaicinn a saoghal saor o ghalar. Mas urrainn dhaibh dearbhadh gu bheil an àireamhachadh aca fhèin nas cinntiche na an àireamhachadh a rinn nàdar, agus gu bheil luchd-ithe amh air feadh an t-saoghail a' gèilleadh do thinneasan an àite a bhith a' faighinn air ais an slàinte, falbhaidh mi sa bhad às an raon ann an companaidh le mo leabhraichean agus an uairsin falbhaidh mi gabh mo thruaighe. Rud eile, gu cinnteach chan urrainn dhaibh toirt air mac an duine cur suas le galairean dìreach gus dorsan nan ospadalan agus na bùthan-leigheadaireachd a chumail fosgailte.

Feumaidh iad iad fhèin a rèiteachadh ris a' bheachd a th' ann bho seo a-mach bidh ullachadh biadhan bruich agus na molaidhean aca air am faicinn mar eucoirean an aghaidh a' chinne-daonna gu h-iomlan, agus "làimhseachadh" tro phuinnseanan mar dhraoidheachd na h-aois ithe bruich. Chuireadh dotairean glic agus daonnach stad air na molaidhean sin sa bhad agus cuireadh iad cuireadh do dhaoine a dhol a-steach gu òrdugh nàdair. Bu chòir do làmhan an dotair aig a bheil sradag de chogais air fhàgail na chridhe a bhith air chrith nuair a sgrìobhas e ainmean stuthan puinnseanta agus vitamain fuadain, agus bu chòir dha a bhilean a bhith a' crith air a bhith ag ainmeachadh ainmean stuthan bìdh bruichte. Tha an obair aca co-ionann ri bhith a' toirt seachad binn bàis air daoine neo-chiontach. Leig leis a h-uile pàrant seo a thoirt gu buil cuideachd.

Is dòcha gur dòcha nach toil le cuid de mo luchd-leughaidh an tòna sgrìobhaidh agam. Anns nam beachd-san, bu chòir gum biodh na h-abairtean agam nas saidheansail (sgeadaichte le briathrachas Laideann do-thuigsinn don mhòr-chuid de dhaoine), nas rèitiche (co-èigneachail), nas cunnartaiche (hypocritical), nas co-èigneachail (neo-fhiosrachail), nas modha (na laighe) agus nas seòlta (buailteach).). Ach is fheàrr leam a bhith cinnteach, dùrachdach agus dàna. Agus is ann mar sin a bhitheas mi, ged gheibhinn an saoghal uile a'm' aghaidh. Tha mi làn chinnteach gum faigh mi taic bhon a h-uile duine ciallach agus gun tèid mo dhearbhadh bho na ginealaichean ri teachd.

Nuair a smaoinicheas mi air a 'mholadh brot cearc, am buidheag de an t-ubh, an grùthan friogais, no an t-òr air a ghoid gu neo-dhligheach, agus gu h-àraidh do chlann bheag, gnìomh eucorach, chan eil mi a' dèanamh casaid gràineil. Chan eil

Machine Translated by Google

a bheil mi a' peacachadh an aghaidh na fìrinn nuair a tha mi a' coimhead mar dhraoidheachd na h-obraichean meidigeach sin uile anns a bheil, an àite a bhith a' glanadh shoithichean fala an euslaintich a tha na sheasamh air stairsneach a 'bhàis le cuideachadh bho bheathachadh nàdurrach, a' neartachadh fèithean a chridhe agus a 'toirt seachad beatha ùr a thoirt dha, bidh iad a 'leudachadh a shoithichean le irioslachd puinnseanta, a' brosnachadh gnìomhan a 'chridhe le "lashes a' chuip", a 'lùghdachadh na tha de fhuil le bhith a' leigeil fala no a 'fàs nas miosa agus ga lagachadh le dòighean fuadain. Tha Bircher-Benner agus mòran de luchd-saidheans cogaiseach eile cuideachd air beachdachadh air gnìomhachd leithid draoidheachd, meallta agus buffoonery.

Gu cinnteach chan eil mi ciontach de neo-riaghailteachd nuair, a 'cur earbsa annam dòighean pearsanta, air leth cuibhrichte, bidh mi a' dèanamh rannsachaidhean mionaideach agus an uairsin, a rèir na chaidh a lorg, tha mi a' cur an cèill gu bheil saidht-eòlaichean ciontach de gheilt nuair a loisgeas iad na mìltean de stuthan beathachaidh ann am biadhan nàdarra agus a' toirt buaidh air na ceallan gu fìor chrìonadh, agus an uairsin a' caitheamh sgudal. milleanan de dh' airgead poblach gu dìomhain a' feuchainn ri tilleadh dha na ceallan sin A H-UILE uidheamachd agus gnìomhan a chaidh a chall le bhith a' lorg SÒNRAICHTE SÒNRAICHTE.

Gabhamaid mar eiseimpleir, an dotair d' an d' rinn mi cùram mo dhà leanabh ionmhuinn. An toiseach, leis a 'chùis a bhith a' cuideachadh an cuid cnàmhaidh agus a 'cumail suas an neart, chuir e casg orra measan amh agus mhol e compotes agus "biadh beathachail" an àite sin. Nas fhaide air adhart a thaobh fèin-mheochan agus galairean fèin-ghluasadach mar thoradh air na molaidhean sin mar malaria, dh' òrduich e dòsan eagallach de quinine agus, fhathast nas fhaide air adhart, tro sgrùdaidhean gun àireamh agus deuchainnean, an “diets” as cruaidhe agus meudan mòra de dhiofar dhrogaichean agus antibiotics an latha an-diugh thug e air falbh a 'chlann bhon stòras lùtha mu dheireadh aca. Gu cinnteach bha dotair mar so ciontach de'n eucoir MHÒR, ged a rinn e a h-uile ni gun fhiosta. A nis, chum nach dean e an aon oilbheum an aghaidh cloinne eile, feumaidh sinn a chiont a thoirt dhachaidh da ionnsaidh, agus toirt air a thuigsinn gu bheil e ciontach de'n eucoir a's gràineile. Ma tha na drogaichean sin

Machine Translated by Google

thug mo chlann a-steach 14 bliadhna air an cleachdadh gu tur, bhiodh arm slàn air a chuir às gu tur.

Tha an suidheachadh cha mhòr an aon rud an-diugh. Anns an aois saidheansail seo adhartas, tha mi fhathast a 'faicinn mòran chloinne lag, lag aig a bheil am màthraichean a' cleachdadh a h-uile seòrsa de bhrosnachadh agus bagairt a bhith a 'toirt orra rus ithe, feòil, uighean, aran, mil, ìm agus pastraidhean, agus aig an aon àm tha iad a' toirmeasg gu cruaidh dhaibh cucumbers agus bananathan airson “a bhith do-sheachanta”, cherisean is fìon-dhearcan airson “a’ bhuineach adhbhrachadh”, agus mulberries agus melons airson “a’ togail fiabhras”. Ciamar as urrainn dhomh gabhail ris le neo-shuim leis an t-suidheachadh truagh so?

Tha fios aig a h-uile duine cho iom-fhillte 'sa tha structar corp an duine. Tha an aon structar iom-fhillte aig gràn arbhair.
Nuair a bheir sinn air sprout, bidh e na bhuidheann gnìomhach is soirbheachail a bhios beò agus a’ toirt anail mar dhuine, ach a-mhàin nach urrainn dha bruidhinn agus coiseachd. Tha na miltean de stuthan a tha riatanach airson obrachadh cunbhalach a h-uile pàirt mhòr agus beag de ar bodhaig air an cruinneachadh ann anns na meudan riatanach aca agus leis an àireamhachadh as mionaidiche. Nuair a thionndaidheas sinn a’ chruithneachd beò gu aran, sgriosaidh sinn a h-uile stuth a th’ ann ach a luaithre: an stalc marbh agus siùcar. A 'smaoineachadh gur e fìor bheathachadh a th' anns an luaithre sin, tha màthair math a 'toirt dhaibh a leanabh, ach tha eagal oirre an cruithneachd beò a thoirt dha.

Mar an ceudna, chan eil anns a h-uile biadh bruich air an t-saoghal, a tha daoine geàrr-fhradharcach a’ meas mar bheathachadh math, ach dìreach tiùrran de luaithre odoriferous agus làn ràithe. Tha na vitamain agus na slataichean a lorgar annta le bith-eòlaichean nan stuthan mì-nàdarrach, gun bheatha.

Cho luath sa bhios an cealla glasraich beò air a bhruich, stadaidh e air a bhith na bheathachadh; thig e a-mach às a staid nàdarra agus tionndaidhidh e gu rudeigin fuadain. Nuair a bheir màthair a’ chiad aran, bainne tiormaichte no stuth bruich eile don leanabh beag aice, bidh i a’ tòiseachadh a’ cleachdadh na stuthan fuadain sin gus na deuchainnean as neo-thruacanta agus mì-dhaonna a dhèanamh air a leanabh.

Tha mearachd bunaiteach saidheans meidigeach na laighe anns an fhìor shealladh goirid aige. Tha eadhon eòlaiche-inntinn cho cliùiteach ri Cowdry a’ beachdachadh

Machine Translated by Google

biadhan beò agus foirfe mar chruithneachd, sìol agus measan gu bhith “biadhan caran èideadh agus sìmplidh bho thùs ionadail”. An coimeas ri sin, tha e den bheachd gu bheil na tiùrran dathte de luaithre a bhios fir ag ithe mar “mheasgachadh mòr de bhiadhan air an cruinneachadh bho iomadh ceàrnaidh den t-saoghal” (op. cit. p. 220), agus tha e an dùil gun tig Aristotle a shealltainn dha. fìor eadar-dhealachadh eadar an dà.

Fhad ‘s a tha mi a’ toirt dùbhlan làidir don t-siostam leigheas-leigheis a th ’ann an-dràsta, tha mi a’ dèanamh na toir fuath do neach air bith. Chan eil mi ach a’ toirt aoigheachd do fhaireachdainn domhainn truas dha na fir is na boireannaich uile gun eisgeachd, oir tha iad air a bhith a’ dèanamh na h-eucoirean sin an aghaidh an daoine fhèin, an aghaidh an dàimh agus an aghaidh mac an duine gun fhiosta agus gun mheòrachadh. Ach bidh iadsan a sheasas nam mearachdan às deidh dhaibh na loidhnichean seo a leughadh air an càineadh leis a h-uile duine tuigseach.

Tha an t-àm ann a-nis nuair a dh’ fheumas bith-eòlaichean fear de na h-àiteachan sin a thaghadh dà shlighe fosgailte dhoibh. An dara cuid feumaidh iad gabhail ri gliocas neo-mhearachdachd nàduir agus saor an cinne-daonna bho a fhulangas gu lèir aig an aon àm no, a’ seachnadh laghan nàduir agus a’ cur earbsa gu tur ris a’ bhreitheanas aca fhèin, feumaidh iad aran geal a mheas nas fheàrr na a’ chruithneachd beò, a bhith den bheachd gu bheil an fuadain na's fearr na'n nadur, agus a' leantuinn nan deuchainnean cronail mar a bha iad roimhe. Dè an toradh a bhios ann an uairsin? Tha sinn creidsinn gun do lean an suidheachadh làithreach airson grunn ghinealaichean eile, agus aig an àm sin dhùblaich meud nan drogaichean; mheudaich an àireamh de bhiotamain fuadain ceithir-fhillte, chaidh a h-uile taigh atharrachadh gu ospadal agus thàinig a h-uile duine gu bhith na dhotair. Dè bu chòir dhuinn a bhuannachadh às a seo uile, nuair a bhios dotairean iad fhèin a’ gèilleadh do thinneasan nas trice na clas sam bith eile de dhaoine agus mar as trice a’ bàsachadh ron a h-uile duine eile?

Tha an t-uallach gu lèir airson an saoghal a mhealladh an urra ris an prìomh eòlaichean: na bith-eòlaichean rannsachaidh agus àrd-ollamhan leigheis. Cha bu choir a’ choire a chur air dotairean àbhaisteach, oir chan eil annta ach a’ cur an gnìomh na tha an luchd-teagaisg air a theagasg dhaibh. Chan eil innleadair sam bith a-riamh an urra ri cumail suas factaraidh mus bi e eòlach air a h-uile mion-fhiosrachadh mun obair aige. Gu cinnteach chan eil e comasach buidheann dhaoine a lìonadh le pìosan bunaiteach de

Machine Translated by Google

eòlas, barailean mealltach, barailean beachd-bharail agus teòraidhean a tha an aghaidh a chèile, agus an sin deònaich dhaibh làn shaorsa a chluich ri beatha an co-fhir tro mhìltean de phuinnseanan, innealan cràiteach agus òrdaighean caprise, agus seo uile gun leigeadh no bacadh sam bith. Gabhamaid airson mionaid creidsinn gu bheil na leabhraichean meidigeach agus leabhraichean mòr-eòlais air an t-saoghal ceart. An uair sin; gus an cuimhneachadh dh'fheumadh dotair dusan beatha agus eadhon an uairsin cha bhiodh e comasach dha mìleamh pàirt de na pròiseasan gun àireamh a tha ag obair anns an fhàs-bheairt daonna a thuigsinn.

Nam biodh euslainteach le galar leantainneach a 'bruidhinn ri ceud dotair, gheibheadh e ceud òrdugh agus molaidhean eadar-dhealaichte. Do dhotairean dìreach dèan deuchainnean agus na deuchainnean as coireach aig an sin. Leis nach bi e comasach dhaibhsan a thionndaidheas cluais bodhar a-nis chun na fìrinnean follaiseach sin, uallach a chuir far an guailnean a-màireach. Nuair a dh'fhàsas clann an latha an-diugh suas ann an tìde, agus nuair a gheibh iad iad fhèin ann an droch shlàinte agus làn tràilleachd, gairmidh iad gu cunntas a h-uile bith-eòlaiche, ceannardan an t-saoghail agus am pàrantan fhèin, agus iarraidh iad fios dè na ceumannan a ghabh iad nuair a rinn iad sin. leugh na rabhaidhean so. An robh iad fhathast a 'smaoineachadh gu robh an gliocas aca na bu mhotha na an nàdur?

Mura smaoinich iad sin, feumaidh iad stad a chuir sa bhad air sgrios stuthan bìdh nàdarra. Is i so àithne daingeann Nàdair, nach 'eil ag aideachadh co-rèiteachadh sam bith. Is e lagh nan cruinne-cè gu lèir.

Ach an-diugh, tha mac an duine a' fuireach fo làn smachd dheamhan a dh' atharraich an talamh seo gu bhith na ifrinn. Tha na deamhain sin, air dhaibh masgaichean ghruagaichean àillidh a chur orra, air iad fhèin a shuidhe air bùird na dìnneir, agus ann an soithichean an duine; tha iad air suathadh air aodann agus air a smiogaid, air a ghàirdeanan agus air a chasan, air a mhuineal agus air a ghuailnean, agus às an àitean seallaidh iad gu mì-mhodhail a' gàireachdainn ri a mhothachaidhean. Tha iad air a dhol a-steach don chorp aige agus air iad fhèin a chuir a-steach na chridhe agus anam.

Machine Translated by Google

Tha an duine “sìobhalta” an-diugh a’ magadh air iodhal-aoradh nan linntean a dh’ fhalbh, ach chan eil e a’ tuigsinn gu bheil e na iodhal-aoraidh fada nas miosa na luchd-iodhal-adhraidh na h-ùine a dh’ fhalbh. Anns na seann làithean, chuir daoine suas ìomhaighean de dhiofar bheathaichean agus thug iad adhradh dhaibh; an-diugh bidh iad a’ marbhadh nam beathaichean sin agus a’ dèanamh adhradh dha na closaichean a tha air an glanadh.

Chan urrainn don duine “sìobhalta” an-diugh dealbh a dhèanamh den t-saoghal anns a bheil tha an saoghal gu lèir beò aig an àm seo. Bidh a’ bhean-uasal “fìnealta” agus “fìor-chridheach”, a tha dha-rìribh a’ fannachadh le bhith a’ faicinn beagan bhrochan fala air aodann leanaibh, gu socair a’ cur air a’ bhòrd cridhe fuilteach, grùthan no broilleach uain agus ga ghearradh na phìosan a-steach. uile neo-chùram, gun bhi a' meòrachadh car tiota nach robh ach uair air thoiseach air a' chreutair bhochd làn beatha agus spionnadh. Nam faiceadh i o a h-òige, marbhadh leanaban maille ri cearc no uan, bheireadh i suas an sgian leis an aon dìmeas, agus gun amharus sam bith, maille ri cridhe an uain, gheàrr i suas i. cridhe an leinibh sin, bruich agus ith. Is e an aon eadar-dhealachadh gu bheil a sùilean air fàs cleachdte ris an fhear, ach chan ann ris an fhear eile, no cha bhiodh e na iongnadh dhi le sealladh fuilteach cuirp dhaoine a bha crochte ann am bùthan nam bùidsearan, ri taobh closaichean crodh. agus caoraich.

Tha mac an duine an-dràsta fada bho bhith sìobhalta

Cho fad 's a mhaireas mac an duine ann a bhith ag ithe biadh bruich, chan urrainn dha fìor shoirbheachadh no sìth mhaireannach a bhith air an Talamh. Is e ithe bruich a tha a 'briodadh a h-uile cogadh agus murt air an t-saoghal.

Is e ithe bruich a bheir breith do stiùirichean olc agus deachdairean cunnartach leithid Hitler, Lenin, Stalin is msaa no eucoirich brùideil mar Abdul Hamid agus Talaat agus an luchd-leanmhainn, a mharbh aon leth de shluagh sìtheil Armenia agus a chuir air falbh am fear eile. leth a-mach às an dùthaich àrsaidh aca, far an robh iad air a bhith a’ fuireach airson mìltean de bhliadhnaichean, a’ goid agus a’ creachadh an innealan tuathanachais, an dachaighean agus an

Machine Translated by Google

gàraidhean, am beanntan agus an glinn, agus an sin a' spaidsearachd gun nàire fa chomhair sùl an t-saoghail " shìobhalta" gu h-iomlan le làn pheanas.

A dh'aindeoin an àrdachadh leantainneach ann an cinneasachadh arbhair, tha gainnead mòr de ghràin ann fhathast air feadh an t-saoghail.

Tha trì adhbharan ann airson a' paradocs neònach seo: An toiseach, le bhith a' tionndadh aran làn-mhìn gu aran geal anns a h-uile àite, bidh sinn ga thoirt às na tha air fhàgail de luach beathachaidh. An uairsin, le cuideachadh bho todhar fuadain bidh sinn a' togail meud an toraidh aig cosgais a chàileachd. Mu dheireadh, tha an duine meallta air a bhith a' fàs cho luath is nach robh e comasach don àrdachadh ann an cinneasachadh bìdh cumail suas ris an iarrtas.

Agus thathas a' cleachdadh a' mhòr-chuid de thalamh bàrr gus beathaichean sprèidh a bhiadhadh bho ghnìomhachasan na feòla is na bainne.

Aig a' chiad sealladh, is dòcha gum bi e duilich dha fir dealbh a dhèanamh de na buannachdan mòra a thig bhon chinne-daonna bho bhith ag ithe amh.

Cha mhòr anns a' bhad thèid gach galar a sguabadh air falbh gu bràth, agus falbhaidh gach cur-ris agus eucoir bhàrr aghaidh na talmhainn.

Aig an aon àm meudaichidh dùil beatha dhà no trì thursan agus bidh adhartas eaconamach cho mòr is nach bi taobh a-staigh ruigsinneachd daonna airson ceudan de bhliadhnaichean, ma chumas an suidheachadh làithreach a' dol.

Is e fìrinnean agus chan e ficsean a th' anns na dearbhaidhean sin, agus, a bharrachd air an sin, faodar na buannachdan sin uile fhaighinn ann an dòigh gu math sìmplidh. Chan eil againn ach spèis a thoirt do na laghan as bunaitiche ann an nàdur agus casg a chuir air sgrios a' chruithneachd beò agus iomlan. Nam biodh an inntinn inntinn aig neach air a dhol a-steach agus faicinn an eadar-dhealachaidh eadar an cruithneachd beò, gnìomhach agus an t-aran loisgte, dh' fhaodadh duine faighinn a-mach gu furasta an eadar-dhealachadh eadar fàs-bheairt neach-ithe amh agus organ-bìdh bruichte.
eatair.

Machine Translated by Google

Seallamaid a nis air a' bheusan a tha luchd-riaghlaidh an lathair a' gabhail ris saoghal agus le ùghdarrasan cunntachail eile a dh' ionnsaigh nan duilgheadasan deatamach sin. Tha na litrichean a fhuair iad a' nochdadh gun do leugh iad a' chiad leabhar agam le ùidh agus gu bheil iad a' faighinn co-fhaireachdainn coitcheann ri mo bheachdan. Cha chuala mi aon ghuth eas-aontach o cheathramh air bith. Ach chan eil seo gu leòr. Chan e nobhail inntinneach a th' anns an leabhar agam ri leughadh aon turas agus a chur an dàrna taobh. Is e leabhar a th' ann anns a bheilear a' beachdachadh air na duilgheadasan as cudromaiche agus as èiginn san t-saoghal againn. Bu chòir a leughadh a-rithist agus a-rithist, agus bu chòir a h-uile binn dheth a bhith air a thomhas gu faiceallach agus air a beachdachadh airson uairean.

Bhiodh e na mhearachd nam biodh luchd-riaghlaidh an t-saoghail a' dèiligeadh ri ithe amh mar dìreach aon cheist àbhaisteach eile agus, mar a h-uile duilgheadas poilitigeach is eaconamach eile aca, ga chuir a-steach gu "eòlaichean" airson tuilleadh sgrùdaidh agus beachdachadh. Airson mìltean de bhliadhnaichean tha grunn dheuchainnean agus sgrùdaidhean air a bhith ann, ach tha iad uile air fàiligeadh gu truagh. An-diugh, tha e mar dhleastanas sa bhad air na h-ùghdarrasan daoine a stiùireadh gu Crìoch a chuir air na deuchainnean millteach sin AGUS Tilleadh chun Dòigh-beatha àbhaisteach aca. An-diugh, tha a h-uile duine ciallach na eòlaiche ann a bhith a 'dearbhadh an eadar-dhealachaidh eadar nàdarra agus mì-nàdarrach, am beathachadh beò agus biadh gun bheatha leis na stuthan fuadain, eas-chruthach aca.

Chan urrainn don neach a bhios a' riaghladh còrr air milleanan de dhaoine riaghladh air aon neach, a phearsa fèin.

Chan urrainn ach dà adhbhar a bhith ann airson a bhith a' diùltadh prionnsapalan ithe amh: dìth mothachaidh agus dìth cumhachd toil. Chan fhaod treas adhbhar a bhith ann. Chan eil anns a h-uile "adhbhar" eile ach casaidean a tha adhartach gus an dà easbhaidh sin a chòmhdach. Cha bu chòir do dhaoine fèin-spèis ann an dreuchdan cunntachail am beachd a thoirt do dhuine sam bith gu bheil dìth misneachd agus ceartachd moralta aca.

Cha bhiodh an fheadhainn a tha air a bhith ag ithe amh iomlan airson dhà no trì mìosan gu bràth ag aontachadh tilleadh chun dòigh-beatha neo-àbhaisteach aca roimhe, eadhon ged a bhiodh iad air an stiùireadh gu bonn an sgafaid. An duine a tha a 'gabhail cùram de a phearsa agus a' cur luach air a shlàinte agus a shunnd

Machine Translated by Google

nì clann an "deuchainn" sin de dhà no trì mìosan gun dàil sam bith. Feumaidh na stiùirichean sin aig a bheil ùidh ann an toileachas agus sochair an cuid dhaoine (ma tha gin ann) an t-slighe a dhealbhadh airson beairteas mac an duine leis na h-eisimpleirean pearsanta aca fhèin. Is e seo an t-seirbheis as fheumaile agus as luachmhoire aca don chinne-daonna.

Chan eil e na iongnadh a bhith ag ràdh gu bheil biadh air a bruich, a bhith mì-nàdarrach agus stuthan fuadain, na toir gràn beathachaidh dha na ceallan sònraichte againn. A bharrachd air an sin, cha 'n e a mhàin gu bheil a' chosgais agus an trioblaid a tha air an deanamh chum an toirt seachad, 'nan sgaoth- achadh ana-miannach, ach tha iad 'nan meadhonaibh gu lèir sgrios a dheanamh air buill-bodhaig an duine agus, gu dearbh, an duine fhèin. Bidh an t-eòlas a gheibhear anns a 'chiad mhìosan de bhith ag ithe amh a' sealltainn gu soilleir don h-uile duine fìrinn nan aithrisean sin. 'S fhiach beachdachadh air a' cheist seo airson greis.

Anns na beagan bhliadhnaichean a dh' fhalbh tha tòrr fiosrachaidh air a bhith ann air fhaighinn bho gach ceàrnaidh den talamh air an t-soirbheachadh a chaidh a choileanadh le bhith ag ithe amh. Tha am fiosrachadh seo a' sealltainn gu bheil mìltean de luchd-ithe amh dearbhte sgapte air feadh an t-saoghail, mòran dhiubh air an leigheas bho dhroch ghalaran agus a tha a-nis a' stiùireadh nam beatha as toilichte. Chan eil na daoine sin nan eòlaichean no nan luchd-saidheans; chan eil annta ach fir ionnsaichte agus cultarach a tha comasach air prionnsapalan ithe amh a thuigsinn leis an lèirsinn agus am breithneachadh fhèin, agus aig an robh misneachd an co-dhùnadh riatanach a dhèanamh.

Gu mì-fhortanach, tha sgaoileadh nam foillseachaidhean agam air coinneachadh ri grunn dhuilgheadasan mòra. Gu follaiseach, tha e nas fhaide na cumhachdan aon neach na milleanan de leabhraichean an-asgaidh a sgaoileadh air feadh an t-saoghail. Rinn mi tagraidhean gu grunn fhoillsichearan ann an Sasainn agus Ameireagaidh, a' toirt cuireadh dhaibh a' chiad leabhar Beurla agam anns na dùthchannan aca ath-fhoillseachadh. Dh'aidich iad uile gu robh an leabhar an dà chuid inntinneach agus feumail, ach ghabh iad aithreachas nach robh e taobh a-staigh raon nam foillseachaidhean aca. Bha seo gu math so-thuigsinn, oir bhiodh am foillseachadh air a bhith a' comharrachadh deireadh nan leabhraichean "diadhaidh" eile aca, oir cha bhiodh duine eòlach air prionnsapalan ithe amh.

Machine Translated by Google

thug an aire bu lugha dhaibh. Chan urrainn do mhuinntir an latha an-diugh faicinn nas fhaide na an ùidhean fhèin.

Tha mi le seo a' tagradh ris a h-uile comann, buidheann gràdh-daonna, luchd-taic caoimhneil agus luchd-daonnachd poblach air feadh an t-saoghail airson an taic choibhneil. Leig leotha a h-uile cuideachadh as urrainn dhaibh a thoirt dhomh ann a bhith a 'sgaoileadh mo fhoillseachaidhean. Faodaidh iad fichead, leth-cheud no ceud leth-bhreac de na leabhraichean agamsa òrdachadh agus an sgaoileadh a rèir an toil fhèin, aon chuid le bhith gan reic no le bhith gan toirt seachad an-asgaidh. Faodaidh a h-uile leabhar beatha a shàbhaladh, daoine a leigheas bho dhroch ghalaran no fosgladh a-mach an dùil gum bi àm ri teachd sona dha clann. Aig an àm seo chan eil gnìomhachd ann le luach daonnachd nas motha na sin.

Nam biodh mi air buannachd fhaighinn bho leabhar mar sin 15 bliadhna air ais, an-diugh mo dhà biodh clann ghràdhach beò. Air an làimh eile, mura robh m' inntinn air a shoilleireachadh o chionn 10 bliadhna, cha bu chòir dhomh fhìn a bhith beò an-dràsta.
Tha muinntir an t-saoghail uile anns an aon staid aig an dearbh mhionaid seo agus tha cruaidh fheum aca air ar cuideachadh. Feumar eòlas fhaighinn air na prionnsapalan ceart beathachaidh cho luath 's a ghabhas.

An-diugh, chì mi le mo shùilean fhìn mar a bhios cuid de bhuidhnean a' cosg suimean mòra airgid gus flùr, siùcar, bainne tiormaichte agus feòil ghlèidhte a sgaoileadh dha na bochdan. Le bhith a' cuairteachadh stuthan bìdh cho mì-nàdarrach agus air an lughdachadh gu daoine, bidh iad gu neo-fhiosrach a' dèanamh peacaidh ro dhian agus a' briseadh laghan an nàduir. Bhiodh iad a' coileanadh a' ghnìomh a bu mhiosa, nan fosgladh iad sùilean nan daoine mì-fhortanach sin agus nan ionnsaicheadh iad mar a bhith amh vegan.

Dha a h-uile neach-cuir bìdh, tha dubh geal agus tha geal dubh. Bha àm ann nuair a bhathas a' smaoineachadh gun robh an Talamh na sheasamh, fhad 's a bha a' ghrian agus na reultan a 'dol timcheall air. Ma chuir neach sam bith an aghaidh creideas, chaidh a thoirt airson duine cuthach le daoine geàrr-fhradharc, oir bha an Talamh air a shuidheachadh gu daingeann na àite fhèin, fhad 'sa bha a' ghrian a 'gluasad thairis air na speuran.

Machine Translated by Google

Is e dìreach an aon inntinn a tha ann an-diugh. Tha e coltach gu bheil an duine a 'faireachdainn air a' bhodhaig aige fhèin gu bheil an cucumar "a 'dèanamh cron" air, ach tha an t-aran geal dà-bruich agus rus snasta, air a chuairteachadh gu furasta, "a' riaghladh" gnìomhan na stamag. Ach cha'n 'eil e 'tuigsinn, gu leir, gur e cleachdadh an dearbh arain agus an reis sin a's e fior aobhar lag-chuis a' bhradain ; dha-rìribh is e cucumber am biadh a bheir leigheas dha san fhad-ùine.

An-diugh, tha a 'chinne-daonna gu lèir cinnteach gu bheil cho luath' sa dh'itheas duine a glè bheag de chlàran de bhiadh "beathach" nuair a tha an t-acras air, bidh e a' coinneachadh ri riatanasan cunbhalach an fhàs-bheairt aige. Ach chan eil daoine mothachail nach eil ceallan àbhaisteach an duine sin a 'toirt gràn de bheathachadh bho na stuthan marbh agus fuadain sin, agus, a dh' aindeoin lànachd an stamag, gu bheil iad fhathast acrach.

An-diugh, tha an cinne-daonna gu lèir cinnteach gum feum duine a bhith air a stiùireadh leis na diofar àireamhachadh saidheansail de luachan beathachaidh pròtainean, vitamain agus mèinnirean, a gheibhear ann an deuchainn-lannan rannsachaidh gus beatha fhallain a leantainn. Chan eil iad a 'faicinn gu bheil a' mhòr-chuid de àireamhachadh gu dearbh nan riochdachaidhean gu tur meallta agus cronail den fhìor dhealbh.

An-diugh, nuair a dh'fhàsas cuideigin tinn, tha e cinnteach gu bheil a h-uile càil aige 's e r'a dheanamh a chum e fein a leigheas, nimh àraidh a lorg ris an abrar droga. Sin as coireach gu bheil e a 'tòiseachadh sa bhad a' lorg an stuth iongantach sin. Ach chan eil fios aige gur e leigheas dhrogaichean draoidheachd na h-aois ithe bruich seo agus nach bi puinnsean sam bith comasach air gnìomh feumail sam bith a choileanadh. Agus chan eil fios aige gu bheil a h-uile galair mar thoradh air dà adhbhar a-mhàin: acras leantainneach nan ceallan àbhaisteach airson dìth beathachaidh nàdarrach, agus buaidhean cunnartach stuthan bìdh mì-nàdarrach, bruich agus stuthan puinnseanta eile; chan eil treas adhbhar ann. Mar sin, chan eil ann ach aon dòigh chiallach air sinn fhèin a shaoradh bho gach galair aon uair airson a h-uile duine. Feumaidh sinn seachnadh gu tur bho stuthan bìdh agus drogaichean mì-nàdarrach, agus feumalachdan ar ceallan a shàsachadh le beathachadh nàdarra (veganism amh) a-mhàin.

Tha drogaichean, a tha gu tric air am faicinn mar dhòigh air galairean a leigheas, gu dearbh nan adhbharan airson galairean. San fharsaingeachd, tha e

Machine Translated by Google

Is e mearachd uamhasach agus duilich a th' ann a bhith a' lorg feartan leigheasach sam bith ann an stuth synthetigeach no ann am beathachadh fa leth. Ach is e an dearbh mhearachd seo a rinn mac an duine o chionn linntean. Chan eil stuthan leigheasach sam bith anns an t-saoghal seo; chan eil ann ach na factaran sònraichte a tha ag adhbhrachadh ghalaran, le bhith a' toirt air falbh a h-uile galair a thèid a chuir às gu fèin-ghluasadach. Is e na factaran sin biadh bruich agus na puinnseanan a tha nan cungaidhean mì-ainmichte.

Tha fear an latha an-diugh gu math moiteil às a shìobhaltachd, ach tha e fada bho bhith fìor shìobhalta. Bu chòir fìor shìobhaltachd a bhith air a thomhas chan ann le adhartas teignigeach a-mhàin, ach le bhith a' toirt a-steach inntinn is anam an neach fa-leth, a' faighinn thairis air eas-òrdughan agus tràilleachd, agus le bhith a' toirt air falbh inntinn an duine bho shàrachadh. Gus a mhiann neo-àbhaisteach airson biadh a shàsachadh, bidh fear an latha an-diugh a' losgadh 80 sa cheud de bhiadhan fìor-ghlan nàdarrach na theine agus a' toirt gu buil a sgrios fhèin le bhith a' cruthachadh ghalaran gu saor-thoileach. A chum am fèin-thoileachas agus an uaill phearsanta a shàsachadh, tha luchd-riaghlaidh nan dùthchannan a' cur sìol fuath agus naimhdeas am measg sluagh an t-saoghail agus a' murt a chèile.

Bidh eadhon riochdairean saidheans, a 'cur às do gach faireachdainn de thròcair agus de chinne-daonna, a' gabhail brath gu neo-fhiosrachail air ainm naomh saidheans gus na h-ùidhean aca fhèin a thoirt air adhart agus le bhith a 'dèanamh seo bidh iad a' creachadh dhaoine anns an dòigh as neo-thruacanta.

Aon de na dearbhaidhean as iongantaiche air an aineolas agus air ais den duine "sìobhalta" an-diugh tha an dòigh-obrach aige a thaobh ceist aillse. Airson grunn bhliadhnaichean, tha e air a bhith a' lorg adhbhar agus làimhseachadh a leithid de dhroch thubaist ann an cuid de stuthan ceimigeach sònraichte, agus tha e fhathast a' leantainn leis a' cheist gun chiall sin.

A thaobh seo, thaisbein mi na dearbhaidhean neo-sheasmhach agam do mhòran ùghdarrasan an t-saoghail o chionn ceithir bliadhna. An-diugh, bidh mi a 'cur a-steach na dearbhaidhean sin a-rithist, ann an cruth nas mionaidiche agus nas àirde, air a nochdadh le mòran eisimpleirean concrait. Carson a tha na diofar mhinistrealachd slàinte agus ùghdarrasan cunntachail eile a' seasamh cho fada agus cho neo-chomasach? Carson a bhios daoine a' leantainn air adhart le sgrios eagallach air stuthan bìdh nàdarra? Carson a tha iad

Machine Translated by Google

cùm ort a' lìonadh an leabhraichean, pàipearan-naidheachd agus irisean le molaidhean cronail is cronail mu bhiotamain meallta agus daithead sònraichte?
C'àit am bheil coguis agus caoimhneas an duine ? Càite bheil an t-sìobhaltachd ris an canar?

Leig leis an fheadhainn a bhios an-còmhnaidh a' bruidhinn mu shìobhaltachd sin a dhearbhadh tha iad fhèin sìobhalta gu leòr airson na laghan as bunaitiche de nàdar a thuigsinn agus a thuigsinn dè bha e a' ciallachadh mac an duine a shaoradh bho gach galair, dùilean beatha a dhùblachadh, inbhe beatha a dhùblachadh no ceithir-cheàrnach.

A thaobh seo, thàinig eisimpleir mì-fhortanach den mhì-chleachdadh as suaicheanta air còraichean dhaoine eile bho Los Angeles fad às o chionn dà bhliadhna. Às deidh dhomh a' chiad leabhar Beurla agam a leughadh, tha boireannach ann an California, a' Bh-ph H. Bulbeck, a' gabhail ri daithead làn ithe amh.
Air a tàladh leis an taobh daonnachd den bheachd, tha i ag òrdachadh 30 leth-bhreac den leabhar agus a' co-dhùnadh an teachdaireachd mhath a sgaoileadh am measg a caraidean agus a càirdean. Anns an eadar-ama, às deidh dha ionnsachadh gu bheil neach leis an t-ainm John Martin Reinecke a' sgrìobhadh artaigilean air feartan "feumail" biadh amh anns an Iris "Let's Live" ann an Los Angeles, tha i a' cur litir thuige agus a' toirt cunntas dha mun dòigh làimhseachaidh aice. agus mar a thàinig i fèin agus a fear seachad air a h-uile tinneas a bh' orra.

Às deidh dhomh na leabhraichean agam a leughadh, tha mòran euslaintich air feadh an t-saoghail air gabhail ri ithe amh agus mar thoradh air an sin tha iad air a bhith air an leigheas bho ghrunn dhroch thinneasan, bho chinn-cinn sìmplidh agus eas-òrdughan stamag gu galairean cardiovascular agus aillse. Tha euslaintich, nach robh airson bliadhnaichean air dheireadh air buannachd sam bith fhaighinn bho chomhairle bho na "eòlaichean" as teisteanais, agus mòran dhiubh a chaidh a leigeil a-mach à ospadalan mar chùisean gun dòchas, air an slàinte fhaighinn air ais taobh a-staigh beagan mhìosan agus tha iad a-nis comasach air. tlachd a ghabhail de bheannachdan beatha gnìomhach.

Tha an neach a thrèigsinn biadh bruich agus stuthan puinnseanta eile saor bho gach galair agus faodaidh e le misneachd a bhith a' coimhead air adhart ri seann aois uaine de shlàinte is spionnadh, saor bho mhallachd leantainneach ghalaran. Anns an ath earrann de'n leabhar so, gheibh an leughadair a

Machine Translated by Google

taghadh de na litrichean iomadach a gheibh mi gach latha bho seann euslaintich a tha airson daoine eile a chuideachadh le bhith ag innse mu na dh'fhiosraich iad. Is ann anns an spiorad so a chuir Mrs Bulbeck roimhe sgriobhadh gu Mr. Reinecke.

Tha an duine uasal sin a' seachnadh mo chòir air an leabhar agam fhìn, a' dèanamh lethbhreac dhen fhacal airson facal a h-uile h-aon de na sia maxims a thugadh air còmhdach mo leabhair! gan cuir a-steach ann an irisean Gearran agus Giblean, 1965 den "Let's Live" Iris mar phàirt de artaigil leis an tiotal "Adventures in Raw Foods", an uairsin tha e a' tabhann fiosrachadh a bharrachd a reic aig prìs $5. Ach is e an rud as iongantaiche na tha ann an nota tòiseachaidh gu bheil luchd-deasachaidh na h-iris a' dearbhadh gur ann le sgrìobhadair na h-artaigil a tha na stuthan sin! Cha bu chòir do dhaoine a leithid de fhoillseachadh mar an "Let's Live" a leughadh. Iris, a tha a 'mairsinn air sanasan de vitamain fuadain agus ullachaidhean "dietetic".

A-nis airson còrr air deich bliadhna, tha mi air beatha shòisealta a thrèigsinn agus air a h-uile toileachas a thoirt air falbh. Tha mi air a bhith air leth frugal a thaobh feumalachdan mo theaghlaich agus mi-fhìn, ach cha do chuir mi dàil airson mionaid na sàbhalaidhean agam a chosg ann a bhith a' dèanamh sgrùdaidhean agus a' foillseachadh leabhraichean, 10,000 leth-bhreac dhiubh air an sgaoileadh mi an-asgaidh gu buidhnean saidheansail mu thràth. agus daoine fa leth air feadh uile chriochan na talmhainn. Rinn mi na h-ìobairtean so a chum a bhi nochdadh an t-saoghail gu leir an t-slighe fhior gu caithe- beatha sona agus nadurra, agus air an doigh uile rinn mi gearan le m' chridhe agus le m' anam an aghaidh a leithid de chomhairle a reic air son airgid.

Ach an-diugh tha Mgr JM Reinecke, a' dèanamh feum buannachdail de na beachdan agus na h-ìrean as àirde agam, ag iarraidh cìs de $5 dolar airson sealltainn dha daoine mar a dh' itheas iad. stuthan bìdh nàdarra! Is e seo, gu dearbh, an taobh as miosa den cheist.

Seo earrannan bhon dà artaigil aig Mgr Reinecke:

LAOIDHEAN

An Gearran, 1965:

dànachd ann am biadhan amh le JOHN MARTIN RINECKE

Machine Translated by Google

A h-uile còir air a ghleidheadh leis an ùghdar

ÿ Anns an t-sreath artaigilean a th' ann an-dràsta tha an t-ùghdar a' toirt seachad a bheachdan stèidhichte air deuchainnean pearsanta, a bharrachd air na h-eòlasan iomadach aige fhad 's a bha e a' fuireach am measg agus a 'sgrùdadh dhaoine ann an iomadh gnàth-shìde - an daithead de bhiadh amh agus de thoraidhean a bheir seachad slàinte. — Ed.

Bu chòir biadh amh a bhith mar an aon bhiadh a bheir duine. Tha ithe biadh bruich na chleachdadh mì-nàdarrach a dh' fheumar a chuir às bhon t-saoghal seo ma tha slàinte iomlan gu bhith air a choileanadh. Bu chòir ceallan beò a-mhàin a bhith ann am beathachadh daonna, oir is e biadh bruich prìomh adhbhar gach tinneas daonna. Le bhith ag ithe biadh amh a' saoradh mac an duine bho gach tinneas agus a' leudachadh beatha dhaoine gu 140 bliadhna no barrachd.

Is e an eucoir as miosa a bhith a' cleachdadh an leanabh ùr-bhreith ri biadh bruich, oir is ann an seo a thòisicheas a thrioblaidean gu lèir (Faic còmhdach a' chiad deasachadh agam "Raw-Eating"). Feumaidh bith-eòlaichean dearbhadh gu bheil nàdar air mearachd a dhèanamh le bhith gun a bhith a' toirt dhuinn stuthan bìdh ann an staid bruich. (Ciad deasachadh, p. 32). Bidh pàisde àbhaisteach a' cur dragh air blas biadhan bruichte, a tha a' nochdadh gu math blasda a-mhàin don tràillear bìdh bruichte, dìreach mar a tha e coltach gu bheil opium a' còrdadh ris an tràilleachd dhrogaichean. (Ciad deasachadh, p. 33). Bidh an teine cidsin a 'losgadh agus a' sgrios 90 sa cheud de luach deagh bhiadh amh. (Còmhdach a' chiad iris agam).

Giblean, 1965 :

Aig a' chiad sealladh tha e do-dhèanta gun urrainn dhuinn sinn fhèin a shaoradh bho cha mhòr tinneas sam bith dìreach le bhith ag ithe biadh amh nàdarrach. Ach is e an fhìrinn gu bheil an "do-chreidsinneach" gu furasta gu bhith na fhìor fhìrinn ... (A 'chiad deasachadh, td. 45).

Bu chòir gum biodh e mar dhleastanas air bith-eòlaichean agus dotairean daoine a bhrosnachadh ag ithe rudan nàdarra; gun a bhith a 'sgaradh na stuthan beathachaidh bho bhiadh, ach an-còmhnaidh gan ithe cho slàn' sa ghabhas nan cuibhreannan cothromach nàdarra agus nan staid beò, amh. Cha bu chòir do dhotairean agus bith-eòlaichean a bhith a 'bruidhinn mu cho feumail' sa tha sgaradh

Machine Translated by Google

buill-taghaidh beathachaidh fa leth, ach bu chòir dha cuideam a chuir air cho neo-sheasmhachd biadhan amh iomlan.

GEÀRR-CHUNNTAS

San fharsaingeachd, faodar geàrr-chunntas a dhèanamh air saidheans beathachaidh gu lèir ann an dà phrìomh phuing agus dragh a chuir air mac an duine:

1. Bu chòir ceallan amh beò a bhith ann am beathachadh daonna. Is e dìreach na stuthan bìdh sin anns a bheil ceallan beò aig a bheil na feartan uile a tha riatanach gus coinneachadh ri iarrtasan an fhàs-bheairt daonna.

2.Tha an dà chuid buidhnean glasraich cumanta agus roghainn ann an nàdar. Is e na buidhnean glasraich as foirfe agus as beathachaidh na seòrsaichean as fheàrr de mheasan, glasraich uaine, cnothan, gràn agus freumhan.

Ann an ùine ghoirid, tha slàinte foirfe aig duine nuair a bhios e ag ithe biadh amh a-mhàin; tha e tinn chun na h-ìre gu bheil e ag ithe biadh bruich; agus tha e a' bàsachadh nuair a bhios e beò a-mhàin air a leithid de bhiadh. (Ciad deasachadh, p. 24).

Nota deireannach le Deasaiche na h-Iris:

Air sgàth cuideam dhleastanasan cha bhith e comasach dha Mgr. Reinecke airson litrichean a fhreagairt. Nuair a gheibh e $5 cuiridh e thugad an clàr-iùil biadh amh làitheil aige fhèin agus reasabaidhean dha na Stàitean Aonaichte agus Tropics le stiùireadh iomlan. Chan eil iad seo ann an cruth leabhair. Cuir gu... - Ed.

Uair is uair a-rithist tha sinn air cuideam a chuir air gu bheil a h-uile measan, glasraich agus cnòthan nan stuthan bìdh foirfe den chàileachd as àirde, le feartan beathachaidh cha mhòr co-ionann. Mar sin, chan eil luach saidheansail no beathachaidh sam bith aig a h-uile “clàr-iùil” agus reasabaidhean airson beathachadh amh. Faodaidh eadhon an duine as aineolaiche a phrògram-bìdh fhèin a dhealbhadh, air a stiùireadh le òrdughan a mhiann agus a bhlas.

Nuair a fhuair mi iris a' Ghearrain den Iris, sgrìobh mi litir chun an Deasaiche, Mgr Kay K. Thomas, a' creidsinn gum biodh e toilichte mo chòraichean a dhìon san àm ri teachd:

Machine Translated by Google

21 an Giblean, 1965:

Mr Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

A Sir,

B' e iongnadh a bh' ann gun do leugh mi anns an àireamh sa Ghearran de "Let's Live" artaigil le Mgr. Iain Màrtainn Reinecke leis an tiotal "Adventures in Raw Foods", far an do chuir an sgrìobhadair leth-bhreac de na facail-suaicheantais air còmhdach an leabhair agam facal air an fhacal, "Raw-Eating", agus tha e air an riochdachadh mar an t-susbaint aige fhèin. Feuch an ceartaich thu a' mhì-thuigse seo anns an ath iris agad agus gu coibhneil ceumannan a ghabhail gus casg a chuir air tachartas coltach ris san àm ri teachd.

Arshavir Ter Hovannessian

Gu mì-fhortanach, mu mhìos an dèidh sin, fhuair mi am freagairt neo-thaitneach a leanas, anns an deach a h-uile oidhirp a dhèanamh gus Mgr. Eas-onair litreachais Reinecke:

12 an Cèitean, 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Sràid Peshan, Tehran, Persia.

A Sir:

A thaobh do litir air 21 Giblean sgrìobh sinn gu Mgr Iain Màrtainn Reinecke airson mìneachadh agus seo an rud a chomhairlich e dhuinn;

`Tha mi air sùil a thoirt air earrann na h-artaigil agam sa Ghearran agus tha mi a' faighinn a-mach nach do rinn mi lethbhreac facal air facal ann an àite sam bith de na facail-suaicheantais aig Mgr Ter Hovannessian. Is e na h-aithrisean agam air biadhan amh mo smuaintean agus na faclan agam fhìn a chaidh a chruinneachadh bho 25 bliadhna de eòlas agus sgrùdadh cruinnichte. Ma tha mi air aithrisean coltach ris a dhèanamh, is e dìreach co-thuiteamas a th' ann agus chan eil e a dh'aona ghnothach.

`Tha mi creidsinn gu bheil aon de na cruinneachaidhean as coileanta de leabhraichean bìdh amh san dùthaich agam, agus nam measg tha mi a' faighinn leth-bhreac den leabhran bheag aige.

Machine Translated by Google

Nam bithinn air leth-bhreac dheth, bhithinn air creideas a thoirt dha. Tha cuimhne agam gu'n tugadh a leabhran dhomh le caraid mu bhliadhna air ais ; agus gun do chuir mi $10 gu Mr Ter-Hovannessian air a shon gus tuilleadh leabh- raichean a chuir thugam air son mo chairdean. Bha sin timcheall air mìos air ais. Gu ruige seo cha chuala mi bho Mhgr Ter Hovannessian no an t-airgead. Mura h-eil e airson na leabhrain aige a chur thugam, bu chòir dha m' airgead a thilleadh, oir chan eil mi a' ciallachadh ach modhalachd agus math a bhith a' sgaoileadh nam buannachdan bho bhiadh amh a shàbhail mo bheatha 25 bliadhna air ais.'

(air a shoidhnigeadh) John Martin Reinecke “Fo na suidheachaidhean agus a-staigh sealladh air aithrisean Mhgr Reinecke nach do fhreagair e na facail-suaicheantais air còmhdach an leabhair agad, “Raw-Eating”, cha do rinn sinn dad. ceartachadh ann an Iris LET'S LIVE.

(air a shoidhnigeadh) KAY THOMAS, Deasaiche-Foillsichear.

Mar fhreagairt do na h-argamaidean caran mì-mhodhail seo chuir mi an litir a leanas:

27 an Cèitean, 1965:

Mgr Kay Thomas, Deasaiche-Foillsichear. A Sir:

Tha mi duilich innse dhut nach eil mi den bheachd gu bheil do fhreagairt air 12 Cèitean don litir agam air 21 Giblean riarachail.

Tha mi a’ cumail na h-iris agad cunntachail airson mì-chleachdadh Mgr Reinecke de mo smuaintean agus mo shuaicheantas agus tha mi a’ gleidheadh na còrach sàsachadh iarraidh.

Bidh thu a’ feuchainn ris a’ mhealladh poblach a chleachd Mgr Reinecke, a tha a’ leantainn air adhart a’ reic mo smuaintean aig còig dolar gach pìos. Tha an iomairt agam gu sònraichte ag amas air gràinean mar sin.

A thaobh an $10.00, a tha Mgr Reinecke ag ràdh a chuir e thuige le h-ordugh leabhraichean dhomh, tha mi duilich a radh nach d' fhuair mi airgiod no litir uaith.

ATERHOV

Machine Translated by Google

Bha an conaltradh seo air tighinn gu crìch nuair a bha a' Bh-ph Bulbeck coibhneil gu leòr a chuir thugam an àireamh sa Ghiblean den Iris "Let's Live", anns a bheil, mar a chaidh a shealltainn gu h-àrd, eisimpleirean eadhon nas soilleire de eas-onair litreachais. Bidh mi ga fhàgail aig an leughadair a thighinn gu co-dhùnadh an e “co-chosmhail” a tha eadar mo sgrìobhadh agus artaigilean Mhgr Reinecke co-thuiteamas no a dh’aona ghnothach.

Chan urrainn don neach-deasachaidh uallach a chrathadh far a ghualainn, oir bha e làn eòlach air an leabhar agam, a bha air ath-sgrùdadh mu thràth anns an iris aige grunn mhìosan roimhe sin, fhad ‘s a bha Mgr.
Chan eil Reinecke a’ dèanamh cùisean nas miosa ach le leisgeulan gun stèidh agus calumnies. A thaobh a’ cheist caran neo-iomchaidh mu na deich dolar a tha e ag ràdh a chuir e thugam, tha mi ag iarraidh gu poblach fios a bhith agam air ainm a’ bhanca no air na dòighean anns an do chuir e an t-airgead air ais thugam, air nach eil fiosrachadh sam bith agam.

Bu chòir a h-uile moladh mu bhiadh sònraichte a bhith air a dhubhadh às gu tur air falbh o aghaidh na talmhainn. Bu chòir don chinne-daonna a bhith mothachail gu soilleir nach toir biadh air a bruich beathachadh sam bith idir agus nach eil an duine sin carnivorous. Seachad air seo, itheadh gach neach ge b' e dè a thogras e, agus ann an riochd sam bith a thogras e. Tha seo gu tur na chùis air blas fa leth.

Tha na “dieticians” againn air a bhith cho troimh-chèile mu eanchainn dhaoine le liostaichean fada de reasabaidhean agus clàran-bìdh, gu bheil mòran dhaoine den bheachd gu bheil mi fhìn cuideachd a’ buntainn ris a ’bhràithreachas sin de“ eòlaichean ”, agus mar sin bidh iad gu tric a’ sgrìobhadh thugam a dh ’iarraidh pròg ram caitheamh. biadh nàdarra.
An seo tha mi airson an cothrom a ghabhail freagairt còmhla a thoirt dhaibh uile.

Mar sin, cha bu chòir pròg ram daithead sònraichte a bhith ann tuilleadh, molaidhean no clàran-ama airson duine sam bith. Bu choir do’n duine itheadh ge b’e ni a thogras e, uair sam bith a dh’ fhaodas e, agus na dh’ iarras e air, direach mar a ni gach creutair beo eile, o sheangan gu ailbhean, gidheadh, mar is trice, feumaidh e bhi riaraichte le leithid de stuthan a tha soirbh. ri fhaotainn dhaibh; Dèan coimeas eadar seamrag, feur,

Machine Translated by Google

preasan beinne, duilleagan chraobhan agus droigheann fàsach le gràn, cnothan, glasraich agus measan.

Feudaidh an t-amh-ithe itheadh aon uair 's an latha, no deich uairean 's an latha ; faodaidh e biadhadh air aon seorsa toraidh, no air ceud seòrsa. Bho thaobh slàinte chan eil e gu diofar, leis gu bheil gach biadh glasraich amh fa leth air a thoirt fa-leth a 'toirt seachad beathachadh iomlan ann fhèin. Feumaidh an neach-ithe amh a bhith air a threòrachadh chan ann le liostaichean de mholaidhean "saidheansail" no "diadhaidh", ach le iarrtasan a mhiann agus a chàball, a bhios an-còmhnaidh na stiùireadh neo-chinnteach ann a bhith a 'taghadh stuthan nàdarra. Is e an dòigh as cinntiche, as sàbhailte agus as fhasa ar biadh ithe anns an staid anns a bheil nàdar air ullachadh agus air a thaisbeanadh dhuinn, le bhith dìreach ga phronnadh fo ar fiaclan. Ach ma tha an ùine agus an cur-seachad aig duine airson saladan agus soithichean measgaichte eile ullachadh, feumaidh e an ithe

dìreach às deidh an ullachadh, air neo, ann an ùine, bidh an duine air a stiùireadh a dh' ionnsaigh crìonadh ùr de bhiadhan.

Cha bu chòir do dhaoine a bhith a 'leughadh leabhraichean a tha a' dèiligeadh ri etiology de ghalaran fa leth, breithneachadh, leigheas-leigheis, drogaichean, vitamain, mèinnirean, pròtanan, hydrotherapy, electrotherapy agus cuspairean eile den aon seòrsa, oir tha a h-uile galar a 'tighinn bho aon adhbhar cumanta agus tha aon dòigh leigheis cumanta aca. .

Bidh mòran de luchd-glasraich, agus eadhon daoine nach eil nan glasraich, a bhios a' feuchainn ri ithe a beagan a bharrachd mheasan na tha àbhaisteach tha an dùil a bhith gam faicinn fhèin mar luchd-ithe amh. Chan urrainn duine, ge-tà, a bhith ga mheas fhèin mar neach-ithe amh ma ghabhas e eadhon aon bhiadh bruich sa mhìos, oir air an dòigh sin cha bhith e comasach dha e fhèin a shaoradh gu tur bho ghalar. Tha seo air sgàth 's gum faod àireamh àraidh de cheallan le galair a dhol a-steach do staid cadail anns na ciad ìrean de bhith ag ithe amh agus gum bi iad beò san t-suidheachadh sin airson ùine mhòr. Is dòcha nach bi ach aon bhiadh bruich gach mìos an uairsin gu leòr airson an toirt air ais agus cothrom a thoirt dhaibh iomadachadh a-rithist. Cho luath 's a bheir neach-ithe amh greim de bhiadh bruich, bidh e gu cinnteach a' toirt beathachadh ùr dha na ceallan tinn sin agus a 'toirt beatha ùr dhaibh. Mar thoradh air an sin, nuair nach urrainn do chuideigin e fhèin a shaoradh gu tur bho sgiùrsadh ghalaran, feumaidh e

Machine Translated by Google

seall an t-aobhar anns na h-eucoiribh sin o àm gu àm, agus ann an cearn sam bith eile. Chan urrainn adhbhar sam bith a bhith ann airson na h-easbhaidhean sin.

Is e aon de na h-argamaidean as bunaitiche an aghaidh ithe amh iomlan, a bhios uaireannan gam ruigheachd bho dhùthchannan sònraichte a tuath agus gu sònraichte à Sasainn, is e eadar-dhealachadh nan suidheachaidhean gnàth-shìde. Cho fad 's as urrainn do dhuine dòrlach de ghràn amh a lorg, chan eil ceist sam bith ann mu ghainnead de bhiadh nàdarra ann an dùthaich sam bith. A bharrachd air an sin, leis nach eil biadh bruich a' toirt am beathachadh as lugha don fhàs-bheairt daonna, feumaidh gu bheil biadhan gu leòr anns a h-uile roinn den t-saoghal ma thèid aig daoine air iad fhèin a bheathachadh agus am beatha a chumail suas. Le bhith a' cur às do bhiadhan bruichte bhon daithead againn, chan eil sinn a' cur dad air falbh bho luach beathachaidh ar cuid beathachaidh; air an làimh eile, bidh sinn gar saoradh bho stuthan puinnseanta agus cronail. Chan urrainnear làn bhrìgh nam fìrinnean sin a mheas ach leis an neach a tha air buannachdan ithe amh airson grunn bhliadhnaichean a mhealtainn. Tha a h-uile postulates "saidheansail" sin leis am bi bith-eòlaichean a' feuchainn ri biadh bruich a riochdachadh mar bheathachadh nan smuaintean gun stèidh agus nan mealladh dìomhain.

Mar a tha cùisean, aig an dearbh àm seo tha cuid de dhùthchannan ann far a bheil daoine a' fulang le "gainnead" de bhiadhan agus gu bheil iad ann an cunnart cunbhalach leis an acras, nuair a tha dearbhadh oifigeil na h-uile a tha a dhìth gus a' mhìorbhail ris an robhar a' feitheamh o chionn fhada a bhith a' toirt pailteas a-steach don t-saoghal. Gu mì-fhortanach, chan eil an dearbhadh sìmplidh agus soilleir seo gu bheil còcaireachd A' BÀSACHADH BIADH NÀDARRA AGUS A DHÈANAMH GU SUBSTAINTEAN DÙTHCHAIL a' nochdadh an àite sam bith, a dh' aindeoin gun tug mi mar-thà ann an 1963, an fhìrinn do-chreidsinneach seo gu aire nam prìomh ùghdarrasan agus cearcallan saidheansail de. an t-saoghail. Tha seo na chomharra iongantach air cho domhainn sa tha daonnachd an-diugh ann an aineolas, claon-bhreith, saobh-chràbhadh agus tràilleachd gràin. Bidh faclan mar sìobhaltachd agus adhartas a' fàgail falamh nuair a thèid an cur an sàs ann an daoine a dh' aindeoin a h-uile càil a chaidh a ràdh agus a sgrìobhadh, fhathast a' diùltadh aideachadh gur e gnìomhachd mì-nàdarrach agus cunnartach a th' ann an còcaireachd.

Machine Translated by Google

Tha iad ag ràdh gu bheil bith-eòlaichean air adhartas mòr a dhèanamh nan cuid eòlais. Tha e coltach riumsa mar as motha a thèid iad air adhart, is ann as motha a dh' fheumas iad a bhith mothachail nach eil eòlas aca air dad. Agus nuair a ruigeas iad an ìre far a bheil iad ag aideachadh gu saor nach eil anns an eòlas aca fhèin an aghaidh fìor ghliocas nàduir ach smugaid, faodar gu dearbh aideachadh gun do dh'ionnsaich iad rudeigin dha-rìribh.

Chan ann am measg nan bith-eòlaichean sin "a tha làn eòlas agus ionnsachadh co-aimsireil" a thig sinn tarsainn air patriarchs urramach a tha air a bhith beò gu bhith 140 no 150 bliadhna a dh' aois. Bidh sinn a' coinneachadh ri daoine mar sin aig astar math air falbh bho na h-ionadan ionnsachaidh mòra, ann an uchd nàdur, far a bheil iad gu ìre saor bhon chron a dh' adhbhraicheas drogaichean agus stuthan bìdh a tha air an lughdachadh gu mòr. Dè na b' fhaide agus na bu fhallaine a bhiodh am beatha, nan deidheadh iad a shàbhaladh eadhon an crìonadh pàirteach sin air a bheil am biadh an-dràsta fo smachd. Is e an rud a tha a' toirt còir agus misneachd dhomh dùbhlan a thoirt do cha mhòr a h-uile bun-bheachd gnàthach de shaidheans meidigeach an fhìrinn gu bheil 100 PERCENT RAW Ag ithe A 'CUR Crìoch sa bhad do gach galar gu radaigeach agus aig an aon àm. Deuchainn, agus bithidh tu dearbhte.

Chan eil mi a' dèanamh àibheis sam bith nuair a tha mi gam mheas mar mhortairean agus eucoirich na daoine sin uile a tha, le adhbhar air choreigin, a' toirmeasg nam beathachadh NÀDARRAICHTE tinn agus neo-dhligheach - glasraich agus measan ùra - a tha nan aon Dòigh Èifeachdach air an slàinte chaillte ath-nuadhachadh. . Tro an aineolas gràineil tha na "luchd-saidheans ionnsaichte" sin a' dèanamh barrachd mhurt na rinn Attila no Hitler a-riamh. Leis na molaidhean gòrach aca bidh iad a' marbhadh milleanan de dhaoine, a latha is a-muigh, gun faochadh no faochadh sam bith. Am measg eucoirich neo-fhiosrach coltach ris tha luchd-saothrachaidh agus luchd-cuairteachaidh chungaidh-leigheis, deochan, tombaca, làr ath-leasaichte, aran, feòil, siùcairean, siùcar, tì, cofaidh agus grunn thoraidhean dochann eile mar seo. Bidh a h-uile factaraidh a bhios a' dèanamh stuthan mì-nàdarrach, truaillidh a' dèanamh barrachd cron air a' chinne-daonna na bhomaichean atamach.

Machine Translated by Google

Tha mi a' guidhe air a' chinne-daonna gu lèir nas urrainn dhaibh a dhèanamh gus mo chuideachadh le bhith a' sgaoileadh na fìrinnean sin leis an fhacal labhairteach agus tro na foillseachaidhean agam.

Tha e mar dhleastanas sònraichte air an fheadhainn a tha ag ithe amh a fhuair leigheas bho na galairean aca fiosrachadh mun ath-bheothachadh aca a chuir gu na meadhanan agus air na h-ùghdarrasan cunntachail uile.

Mu dheireadh, tha e mar dhleastanas air luchd-naidheachd geàrr-chunntas fhoillseachadh de na h-aithrisean sin ann an colbhan a' phàipear-naidheachd aca, agus iarraidh fios a bhith aca carson a tha na h-ùghdarrasan a' cumail orra leis an neo-ghnìomhachd lethargic aca.

PÀIRT A TRÌ

Coileanaidhean RAW-EATING

Bidh mòran de luchd-leughaidh a' sgrìobhadh litrichean thugam a dh'fhaighneachd dhomh mun soirbheas a chaidh a choileanadh le bhith ag ithe amh. Gus am feòrachas a shàsachadh tha mi toilichte beagan fiosrachaidh iomchaidh a thoirt dhaibh.

Bliadhna an dèidh foillseachadh a 'chiad leabhar de mo Armenian
Ann an 1960, dh'fhoillsich mi leabhar nas giorra ann am Persian, agus sgaoil mi 4,000 leth-bhreac an-asgaidh am measg diofar ionadan, ùghdarrasan agus na meadhanan. Thug pàipearan-naidheachd agus irisean Tehran fàilte mhath don leabhar agus sgrìobh mòran dhiubh lèirmheasan fada mun cheangal sin.

Fhuair an leabhar mòran aire ann an cearcallan Cùirte. Tha an
Thug fear A Mòrachd a' Bhana-phrionnsa Shams Pahlavi, Mgr Mehrdad Pahlbod, a tha a-nis na Mhinistear a' Chultair, cuireadh dhomh chun àite-còmhnaidh aige agus dh' innis e dhomh gun deach urram a thoirt don leabhar agam le aire Shah (rìgh MohamadReza Pahlavi), a bha air òrdachadh dha tuilleadh a dhèanamh. ceistean mun chuspair. Tha mi toilichte innseadh gu'n robh sia no seachd de chomh- chomhairlean agam an deigh sin ri Mr Pahlbod. Tha Rùnaire Coitcheann Comann Red Lion and Sun, an Dotair Abbas Naficy, agus Stiùiriche Ospadal Màthaireil Khajenouri, an t-Oll. AbulGhasem Naficy,

Machine Translated by Google

agus mhol grunn phrìomh eòlaichean eile mo bheachdan agus gheall iad an co-obrachadh dhomh.

Chaidh stiùireadh a thoirt seachad airson grunn chloinne a thogail ann an aon de na dìlleachdan le bhith ag ithe amh. A thuilleadh air an sin, bhathas a' gabhail ri prionnsabalan ithe amh ann an làimhseachadh euslaintich ann an aon de na h-ospadalan chloinne agus ann a bhith ag ath-leasachadh siostam beathachaidh aon de na sgoiltean-àraich latha. Gu mì-fhortanach, ann an cleachdadh fìor choinnich mi ri diofar chnapan-starra.
Cha b' fhada gus an tàinig mi aghaidh ri aghaidh ri arm mòr de dhotairean agus oifigearan claon-bhreith, a bha agam ri faighinn thairis air na beachdan ùra. Cha b' e obair fhurasta a bha seo idir. Chaidh an gnothach gu lèir a chuir dheth chun na h-ìre gu robh mi sgìth agus thrèig mi an oidhirp le aithreachas mòr.

Bha am fàiligeadh seo na bu mhiosa buileach, oir chunnaic mi faisg air làimh mar a bha, mar thoradh air beathachadh mì-nàdarrach, na pàisdean anns na sgoiltean-àraich air fuireach lag agus tinn, agus anns na h-ospadalan bha iad an urra ri vitamain fuadain, drogaichean puinnseanta agus pròtanan bheathaichean. saoradh o bhearradh a' bhàis na clann lag, sgith sin aig an robh bainne agus aran geal a thiormaich mar phrìomh bhunait aca, air an robh bainne na màthar agus biadh nàdarrach a dhìth. Gun fheum a chuir ris, cha deach smaoineachadh air cho riatanach sa tha beathachadh nàdarra, gun lochd.

Ach dh' ionnsaich an luchd-aithne sin, a bharrachd air mo làthaireachd ann an grunn cho-labhairtean meidigeach, mòran leasanan cudromach dhomh. An toiseach agus gu cudromach, thuig mi, ged a tha na beachdan a chuir mi air adhart na laghan as bunaitiche agus as sìmplidh a thaobh nàdur, gu bheil iad air an cnàmhadh agus air an co-fhilleadh a-mhàin le daoine aig a bheil coileanadh àrd foghlaim air a mhaidseadh le saorsa breithneachaidh agus neo-eisimeileachd inntinn. Chan urrainn dha neach le inntinn meadhanach a bhith a' faicinn a' chothroim gum bi e comasach dha neach-labhairt saidheans meidigeach an latha an-diugh ath-nuadhachadh agus na bun-bheachdan daitheadach a th' ann an-dràsta san t-saoghal shaidheansail a thionndadh.

Sin as coireach gun do chuir mi romhpa leabhar pongail fhoillseachadh ann am Beurla agus cuir a-steach e gu aire nan cearcallan saidheansail is poilitigeach as àirde.
A' faighinn thairis air duilgheadasan mòra, bha mi ag obair 16 uairean san latha airson an leabhar a sgrìobhadh, agus às deidh sin bha mi air eadar-theangachadh gu Beurla agus fhoillseachadh ann an

Machine Translated by Google

1963. An uairsin tharraing mi 3,000 seòladh à diofar leabhraichean fiosrachaidh agus chuir mi mu 4,000 leth-bhreac den leabhar gu luchd-riaghlaidh an t-saoghail gu lèir, agus gu oilthighean, ionadan saidheansail, buidhnean eadar-nàiseanta, agus prìomh phàipearan-naidheachd agus irisean bho àm gu àm. Gu dearbh chuir mi ainm ris a' mhòr-chuid de na leabhraichean agus chuir mi litir an cois gach fear. Bheachdaich mi air seo mar an dòigh as luaithe agus as iomchaidh airson mo bheachdan a sgaoileadh air feadh an t-saoghail.

Chaidh na toraidhean thairis air na bha dùil agam. Dh'fhàg na mìltean de litrichean agus de phàipearan-naidheachd a fhuair mi anns na mìosan ri thighinn mi gun teagamh sam bith gun robh an leabhar agam air a leughadh le ùidh leis a h-uile prìomh neach agus ùghdarras san t-saoghal, agus dhearbh mòran dhiubh gun teagamh fìrinn mo bheachdan.

Anns na bliadhnachan mu dheireadh, chan e a-mhàin gu bheil mi air mo ghnìomhachdan sòisealta a dhìochuimhneachadh, ach tha mi cuideachd air mo ghnìomhachas pearsanta a thrèigsinn gu tur gus mi fhèin a chaitheamh air na leabhraichean agam a latha is a dh'oidhche. Ach, neònach ri ràdh, tha daoine ann a tha a' smaoineachadh gun do ghabh mi mo mhothachaidhean air falbh, dìreach a chionn, an àite a bhith a' cruinneachadh beairteas agus a' crathadh m' ùine ag ithe, ag òl agus a' dèanamh suirghe, tha mi a' caitheamh mo shàbhalaidhean gu lèir air foillseachadh leabhraichean sònraichte. , a tha mi a 'sgaoileadh dha na h-uile an-asgaidh.

Ach nam bheachd-sa, chan eil tlachd sam bith ann am beatha nas motha na an sàsachadh a tha a' tighinn bho sheirbheis neo-fhèineil dha ar co-fhear. Bidh daoine a' togail thogalaichean palatial agus tha iad toilichte leis an t-sealladh aca. A-nis, tha gach aon de na litrichean mòra meal-a-naidheachd, molaidh agus taing a gheibh mi a h-uile latha bho air feadh an t-saoghail làn luach togalach dhomh. Agus nuair a tha an litir o fhear a chaidh a leigheas bho dhroch thinneas le mo chomhairle agus a tha gam mheas mar a Shlànaighear, chan eil crìoch no crìoch air mo thoileachas, a tha air àrdachadh nas motha leis an fhaireachdainn gun deach seo uile a dhèanamh. air a dheanamh gun tuarasdal sam bith.

Tha m' anam air a chràdh a latha is a dh'oidhche nuair a chì mi daoine a' bàsachadh anns a h-uile àite mar thoradh air bàs ris nach robh dùil. Tha mi gu soilleir a' mothachadh nach 'eil na daoine sin a' bàsachadh; tha iad gu h-amaideach gam marbhadh fein air son sraide de mhi-nàdurrach agus de shaothair

Machine Translated by Google

biadh. Bidh mo chridhe a' sileadh nuair a chì mi màthair fo eagal a' spìonadh air falbh bhon leanabh neo-chiontach an toradh as uaisle agus a' sàthadh na làimh an aran marbhtach, am bainne agus an fheòil na àite.

Anns a' chiad leabhar Beurla agam, bha mi air suathadh goirid air cha mhòr a h-uile càil duilgheadasan buntainneach. Anns an leabhar seo, tha mi air cuid de na h-aithrisean a bh' agam roimhe a leudachadh agus air bruidhinn air grunn cheistean cudromach a tha beagan nas fhaide, a' dèanamh a' chuspair nas so-thuigsinn don mhòr-shluagh. Mus toir mi an leabhar gu co-dhùnadh, ge-tà, bu mhath leam eòlas a thoirt don leughadair air a' chuirm a chaidh a thoirt don chiad leabhar Beurla agam, a bharrachd air na foillseachaidhean eile agam.

Leth-bhreac den litir agam a chaidh a chuir gu riaghladairean agus prìomh ùghdarrasan eile an t-saoghail

Feuch an toir thu urram dhomh le bhith a' gabhail ri leth-bhreac molach den leabhar agam leis an tiotal "Raw-Eating". Tha mi gu dùrachdach an dòchas gum bi e comasach dhut beagan de na h-uairean prìseil agad a chaitheamh air leughadh an leabhair.

Le bhith a' coimhead air biadh bruich mar bheathachadh daonna àbhaisteach, tha mac an duine gu h-iomlan air an rathad marbhtach a ghabhail gu sgrios.

Gabhail ris na beachdan agus na molaidhean a tha air am mìneachadh anns an leabhar bidh e na bhuannachd as motha airson sochair do chinnich.

Beagan lethbhric agus earrannan bho na freagairtean a fhuaireadh:

Litir o A Mhòrachd Mgr Amir Abbas Hoveyda, Prìomh Mhinistear Phersia:

Tehran, 18 Dàmhair, 1965

Mr. AT Hovanessian,

"Fhuair mi do litir agus an leabhar a chuir thu leatha.
Ged a tha aithreachas orm nach robh e comasach dhomh an cur-seachad a lorg airson do leabhar a leughadh mar thoradh air cus cuideam obrach gu o chionn ghoirid, tha mi a' toirt taing mhòr dhut airson a thaisbeanadh dhomh."

Machine Translated by Google

(Air a shoidhnigeadh) AMIR ABBAS HOVEYDA, Prìomhaire.

***

Ambasaid Ameireagaidh, 29 Ògmhios, 1964.

A Mhr. Aterhov a ghràidh:

Tha do litir air 28 Màrt 1964, a chaidh a seòladh chun Cheann-suidhe Maclain, air fhaighinn aig an Taigh Gheal, a bharrachd air an leth-bhreac den leabhar agad, 'RAW-EATING'.

Chaidh iarraidh air an Ambasaid fios a' Cheann-suidhe a thoirt thugad taing airson do mhothachadh ann a bhith a' toirt cothrom dha do leabhar fhaicinn.

WALTER G. RAMSAY,

Luchd-cuideachaidh don Tosgaire, Tehran.

***

Caisteal Windsor, 27 Giblean, 1964

A Mhr. Aterhov a ghràidh,

Tha e air àithne dhomh leis a' Bhanrigh taing a thoirt dhut airson do litir chun The Prionnsa na Cuimrigh, agus airson an leth-bhreac den leabhar a sgrìobh thu.

Bha a Mòrachd a' smaoineachadh gu robh e cho math dhuibh an leabhar seo a chuir gu a mac, agus tha mi airson taing dhùrachdach na Banrigh a chuir thugad.

MARY MORRISON, Caisteal Windsor, Baintighearna-sa, Sasunn.

***

Paris, 29 AVR. 1964

Monsieur,

Machine Translated by Google

Le General de Gaulle agus bien regu la plaquette que vous lui avez neach-seòlaidh amas.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Soidhnigeadh) Rùnaire Particulier.

***

Moscow, 21 Ògmhios, 1964.

A Mhr. Aterhov a ghràidh,

Tha mi ag aideachadh le taing gun d' fhuair mi an leabhar 'RAW FOOD agad IS EIL PRIONNSA A MHATHACHAIS', air am bheil mi a' tarruing ùidh.

S. KURASHOV, Ministear Slàinte a' Phobaill, ussr.

***

Phnom-Penh, air 9 Faoilleach, 1965

Monsieur,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes brosnachadh je vous prie d'agreer, Monsieur,
Tha mi cinnteach mu bheachdachadh.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l'Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11 Lùnastal, 1964.

Machine Translated by Google

A Mhr. Aterhov a ghràidh,

Le mòr thlachd fhuair mi an leabhar iongantach agad leis an tiotal 'RAW-EATING'. Tha ainm an leabhair a' toirt dhomh feòrachas domhainn mu na th' ann.

Às deidh dhomh a dhol tron leabhar tha mi cinnteach às a h-uile fìrinn a sgrìobh thu san leabhar ...

Tha an leabhar cho luachmhor dhomh. Bidh mi ga chumail mar chuimhneachan neo-chinnteach bhuat.

A-nis, an iarr mi do chead an leabhar seo eadar-theangachadh gu cànan Cambodianach gus am bi e na bhuannachd as motha dha mo dhùthaich. Tha mi an dòchas gun dèan an lorg ùr agad air saidheans ùr tionndadh ùr gu bhith beò a' chinne-daonna gu h-iomlan.

CHUON NATH JOTANNANO,

Àrd-cheannard nam Manach ann an Cambodia.

***

Phnom-Penh, 25 Iúil, 1964.

Monsieur,

Ann an cuirm an neach-casaid anns an leabhar-làimhe `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le Ceann-suidhe du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

AN TAIGH WhITE, 1 Ògmhios, 1964.

Machine Translated by Google

A Mhr. Aterhov a ghràidh,

Tapadh leibh airson leth-bhreac den leabhar agad o chionn ghoirid a chuir thugam. Tha mi a' coimhead

air adhart gu beagan uairean a thìde an-asgaidh nuair a bhios cothrom agam a leughadh a-staigh beagan mion-fhiosrachaidh.

RICHARD W. REUTER, Neach-taic Sònraichte don Cheann-suidhe agus Stiùiriche, Food For Peace, USA

***

Lucsamburg, 13 Cèitean, 1964.

A Sir,

Tha Am Mòrachdan Rìoghail, a' Bhan-diùc agus an Oighreachail, Àrd-Diùc Lucsamburg, ag iarraidh orm aideachadh gun d' fhuair mi an litir choibhneil agad air 23 Màrt 1964, leis an do chuir thu do leabhar 'Raw-Eating' thuca.

Bha am Mòrachdan Rìoghail air an suathadh gu mòr leis an aire choibhneil seo agus thug iad ormsa do chuir. An taing as fheàrr aca. Leughaidh iad do leabhar le ùidh mhòr.

Màidsear Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiwan, 18 Lùnastal, 1964.

A Mhghr Hovannessian, a ghràidh,

Tha mi air do litir air 12 Cèitean a leughadh le ùidh còmhla ris an tomhas-lìonaidh dùinte air `Raw-Eating'. 'S e moladh ro dhùrachdach a th' ann a rinn thu airson a' chinne-daonna gu h-iomlan, agus tha mi a' smaoineachadh gu bheil e airidh air a bhith air a sgrùdadh gu faiceallach leis an fheadhainn aig a bheil cùram mu ar slàinte fhìn agus airson nan ginealach ri teachd. Gabh mo thaing dhùrachdach airson do thuigse ann a bhith a' cur an leabhar seo thugam.

Machine Translated by Google

CHEN CHENG, Prìomhaire Poblachd Shìona.

***

Teheran, air 18 Dàmhair, 1964.

Cher Monsieur,

Tha Tosgaire na RSF de Yougoslavie agus an neach-fiosrachaidh mu dheidhinn a bhith ag ath-aithris an Rùnaire Coitcheann airson Ceannas na RSF de Yougoslavie gu sònraichte airson an fhàilteachadh RAW-EATING. comasach don Cheann-suidhe Tito.

Le Rùnaireachd Coitcheann vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Comhairliche.

***

Taigh Còmhdhail, Lunnainn, 29 Giblean, 1964.

A Mhghr Hovannessian, a ghràidh,

Bha e glè chaoimhneil leat leth-bhreac molach den leabhar agad `RAW-EATING' a chuir thugam, gabhaidh mi a' chiad chothrom sgrùdadh a dhèanamh air na prionnsapalan daithead a tha thu a' moladh.

AL WILLIAMS, Rùnaire Coitcheann,

AN LUCHD-OBRACH

***

Washington, 15 Cèitean, 1964.

A Mhr. Aterhov a ghràidh,

Machine Translated by Google

Tapadh leibh airson an leth-bhreac den leabhar agad, Raw-Eating', a fhuair mi o chionn ghoirid:y. Chaidh na tha ann a thoirt fa-near, agus tha mi a' cur luach air do mhothachadh nuair a chuir thu e.

JOHN M. BAILEY, Cathraiche, COMATAIDH NÀISEANTA DHEALAICH.

***

Berne, 26 Gearran, 1964.

Sir,

Tha sinn ag aideachadh gun d' fhuair sinn agus bu mhath leinn taing a thoirt dhut airson leth-bhreac den leabhran agad leis an tiotal:

Raw-Eating (sgrùdadh coitcheann). Feumaidh a h-uile duine stuthan amh bunaiteach a chuirp aithneachadh,' a leugh sinn le ùidh.
Le ar moladh,

Seirbheis Slàinte Poblach Feadarail na h-Eilbheis,

Ceannard Smachd Stuthan Bidhe, RUFFI.

***

Port-au-Prince, air 16 luchar, 1964.

A Mhr. Aterhov a ghràidh,

Mòran taing airson do leabhar leis an tiotal `Raw-Eating'. Thèid an leabhar seo a leughadh bho chòmhdach gu còmhdach oir tha e air dèiligeadh ri duilgheadas a bhios gu buannachd mo dhùthaich san fharsaingeachd.

Tha mi an dòchas gun coinnich do mholadh san leabhar ris an riatanasan uile agus bidh e mar an neach-reic as fheàrr am-bliadhna.

ROINN DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA Sluagh, GERARD PHILIPPEAUX, Rùnaire NAN STAID,

Machine Translated by Google

Poblachd Haiii.

***

Berlin, 4 an t-Ògmhios, 1964.

A Mhr. Aterhov a ghràidh,

Tha Ceann-suidhe Poblachd Deamocratach na Gearmailt, Walter Ulbricht, a' toirt taing dhùrachdach dha airson an leabhrain a chuir thu thuige.

Mar as àbhaist dh' fhaodadh na h-aithrisean agad a bhith air an càineadh gu mionaideach - mòran dheth gu cinnteach a bhith os cionn a h-uile dragh an eòlaiche: an dotair, an neach-saidheans beathachaidh, msaa. A dh' aindeoin sin, tha sinn gu tur ag aontachadh riut gum bu chòir a h-uile oidhirp a dhèanamh gus siostam math beathachaidh a thoirt gu buil.

Bidh Riaghaltas Poblachd Deamocratach na Gearmailt, agus gu sònraichte Ministreachd na Slàinte, a' toirt deagh aire don cheist seo. Gus dòigh-beatha fhallain a chruthachadh, chaidh comataidh a stèidheachadh an seo o chionn ghoirid, agus is e aon de na h-amasan aca a bhith a' còrdadh ri prionnsapalan ceart beathachaidh.

HUTH, Prìomh Chomhairliche, Seansalair na Stàite.

***

La Habana, 24 Lùnastal, 1964.

Dotair Estimado:

A bharrachd air a bhith a' faighinn a-mach gu bheil e iomchaidh anns an leabhar `Raw-Eating', tha daoine measail air an fhìrinn agus gu bheil iad a' faighinn a-mach mu bhith a' faighinn a-mach gu bheil iad a' faighinn a-mach às an eòlas, na beachdan agus na h-àiteachan as fheàrr airson eòlas fhaighinn air na stuthan a tha air an cleachdadh gu h-eadar-mheadhanach.

Dr. JOSE R. MACHADO' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

Machine Translated by Google

La Paz (Bolivia), 10 Iuchar, 1964.

Tapadh leibh gu mòr airson an lethbhreac an-asgaidh den leabhar agad air 'Raw Eating'. Chan eil mi air a leughadh troimhe fhathast, agus dìreach air a dhol thairis air caibideilean sònraichte. Tha na beachdan a tha thu a' cur an cèill annta brosnachail ged a tha iad connspaideach. Chan eil mi comasach air iomradh a thoirt orra fhathast, ach tha mi airson innse dhut mu mar a chuir thu fàilte air an leabhar agad agus an ùidh a thog e annam.

An t-Oll. GUILLERMO JAUREGUI G. Ministear Slàinte a' Phobaill.

***

Beograd, 20 an Giblean, 1964.

Tha seo airson taing a thoirt dhut airson an leth-bhreac den leabhar agad leis an tiotal 'RAW-EATING' a chuir thugam, a bhios gu cinnteach a' togail mòran ùidh am measg an fheadhainn a tha co-cheangailte ri duilgheadasan beathachaidh iomchaidh.

MARBHRANN MOMA , Rùnaire Feadarail airson Poileasaidh Slàinte is Sòisealta.

***

Tha litrichean molaidh agus taing air am faighinn cuideachd bho na pearsantachdan a leanas:

Banrigh na h-Òlaind; Rìgh na Danmhairg; an Righ An t-Suain; Rìgh na Beilge; Antonio Segni, Ceann-suidhe Poblachd na h-Eadailt; Adolf Scharf, Ceann-suidhe na h-Ostair; Fransico Orllch, Ceann-suidhe Costa Rica; S. Radakrishnan, Ceann-suidhe nan Innseachan; de Lisle, Riaghladair-coitcheann Astràilia; Urho Kekkonen, Ceann-suidhe na Fionnlainne; Eamon de Valera, Ceann-suidhe na h-Èireann; P. Van de Calseyde, MD Stiùiriche Buidheann Slàinte na Cruinne, Copenhagen, an Danmhairg; A' Bh-Uas la Marsh, Ministear na Slàinte is Sochairean Nàiseanta, Canada; CH. Shapirah, Ministear an Taobh a-staigh, Israel; Alfonso Ponce Archila, Ministear na Slàinte, Guatemala; Abbebe Retta, Ministear Slàinte a' Phobaill, Etiòpia; Yuichi Saito, Prìomh Oifigear Ceangail, Ministreachd na Slàinte agus

Machine Translated by Google

Sochair, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Ministear na Slàinte is Làbarach, Gujarat, na h-Innseachan; MacEntee, Ministear na Slàinte, Èirinn; Marga AM
Klompe, Ministear na Slàinte, an Òlaind; Giorgio Borg Olivier, Prìomhaire Malta; Gudrun Sanz agus Elsie Waerndt, Stèidheachd Nobel, an t-Suain; J. Grimond, Ceannard Pàrtaidh Libearalach Lunnainn; Pierre Werner, Prìomhaire Lucsamburg; Sean F Lemass, Prìomh Mhinistear na h-Èireann; Raibeart G. Menzies, Prìomh-mhinistear Astràilia; Mehdi Nawaz Jung, Riaghladair Gujarat, na h-Innseachan; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Riaghladair Madras, na h-Innseachan; SK Patil, Ministear Bidhe is Àiteachais, na h-Innseachan; PC Sen, Prìomh Mhinistear West Bengal, na h-Innseachan; Uilleam Gopallawa, Riaghladair-coitcheann Ceylon; Lester Pearson, Prìomhaire Chanada; Sampurnanand, Riaghladair Rajastan, na h-Innseachan; Shri Partap Singh Kairon, Prìomh Mhinistear Punjab, na h-Innseachan; Raibeart Friseal, Ùghdarras Telebhisein Neo-eisimeileach, Lunnainn: Mgr.

Sarnoff, Ceann-suidhe, Companaidh Craolaidh Nàiseanta, New York, agus mar sin air adhart air…

Chaidh litrichean a chur gu iomadh dùthaich ach mar a bheir thu an aire, chaidh cuid de na puist a chuir gu luchd-poilitigs dhùthchannan nas laige le barrachd acras is bochdainn agus trioblaidean eile air sgàth am poileasaidhean meallta, cunnartach agus an-aghaidh saorsa, mar sin ma dh' atharraicheas iad an slighe agus an sluagh a chuideachadh gus an urrainn dhaibh a bhith nan nàisean leasaichte beairteach agus sìtheil. Tha Raw Veganism na phrìomh dhòigh dhaibh ma dh'atharraicheas iad an slighe.

Chaidh am fios a leanas fhoillseachadh ann an organ oifigeil Comann Vegan, Breatainn (Sultain 1964): "Call uamhasach a mhac 10-bliadhna agus a nighean 14-bliadhna leis na dh' aithnich e mar bheathachadh mì-nàdarrach, thug air Arshavir Ter Hovannessian sgrùdadh domhainn a dhèanamh air daithead - tha an toradh ann an 'RAW-EATING', leabhran (7/2d) a tha sinn toilichte a bhith air fhaighinn bho Tehran.

Ann an dòigh chinnteach tha e a 'sgrios cha mhòr a h-uile beachd a bha sinn a' smaoineachadh mu dheidhinn daithead, agus faodaidh eadhon vegans, leis na biadhan bruich aca, a bhith a' faireachdainn beagan crathadh.

Machine Translated by Google

Chan eil neòinean sam bith ann mu bhiotamain synthetigeach agus is dòcha nuair a bha e a' cumail gu dìreach ri biadh amh is dòcha gun do sheall e an t-slighe timcheall bogey vitimín B12 agus vitamain 'riatanach' eile.

Chan urrainn dhuinn na h-argamaidean aige a thoirt seachad, ach anns an nighinn aige, sia-bliadhna Tha Anahit, nach do dh' ith a-riamh aon ghreim de bhiadh bruichte no mean-fhàs na beatha, na dhearbhadh iongantach air èifeachd an daithead a tha e air a thighinn air adhart, agus a tha sinn a' luaidh an seo..."

Bidh iad an uairsin a' clò-bhualadh, gu h-iomlan, an eàrr-ràdh a thugadh seachad aig deireadh an leabhar, cho math ri dealbh Anahit.

***

Wilmslow, 20 an Giblean, 1964:

Mòran taing airson do choibhneas ann a bhith a' cur leth-bhreac de Raw-Eating'. Tha mi cinnteach gu bheil am beachd gu bunaiteach làidir agus gu bheil fios againn air na feartan leigheasach fìor mhòr a tha aig daithead biadh amh.

Ma tha thu airson dealbh a chuir thugam den nighean bhrèagha agad Anahit (mar a tha air a' chòmhdach-cùil), bidh mi toilichte a fhoillseachadh anns a' BHRITEACH VEGETARIAN nas fhaide air adhart am-bliadhna còmhla ri pàipear-taice bhon leabhar agad.

GEOFFREY L. RUDD, Rùnaire & Fear-deasachaidh, THE VEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Sasainn.

***

Malaga, 28 Cèitean, 1965.

A Charaid,

Feuch an cuir thu thugainn sa bhad dusan leth-bhreac den leabhar sgoinneil agad air 'Raw-Eating'. Cuiridh sinn airgead gu sgiobalta air bileachadh, aig ìrean ath-reic. Bidh sinn a' dèanamh cuairt òraidean timcheall Sasainn 's a' Chuimrigh as t-Fhoghar seo, agus bidh sinn an dòchas an leabhar a chleachdadh gu buannachd mhath an sin.

Machine Translated by Google

H. JAY DINSHAH, Ceann-suidhe, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres.
Malaga, Jersey Nuadh, Na Stàitean Aonaichte air a 'mhapa air-loidhne

***

Chuir mac an Dotair Bircher-Benner nach maireann, an Dr Ralph Bircher, a-steach a prìomh artaigil sia duilleagan ann an DER WENDEPUNKT, organ an Clionaig Bircher-Benner ann an Zurich (Cèitean, 1964), fon tiotal "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Uile no gun dad - teagasg beathachadh), a dh'fhaodar a gheàrr-chunntas gu ìre mar a leanas:

"Ann an dà oisean eadar-dhealaichte den t-saoghal, dithis gu tur nan aghaidh tha teisteanasan beathachaidh air an cur air adhart. Ann an California, tha neach-deuchainn leis an t-ainm Wirnitz air pùdar beathachaidh cha mhòr gun bhlas fhaighinn bho mheasgachadh de 48 ceimigean. Leis a' 'bhiadh' fuadain seo bidh e a' dèanamh dheuchainnean air 18 eucoraich agus, gun a bhith a' feitheamh ris na toraidhean, bidh e gu furasta a' leudachadh na tha san amharc do luchd-naidheachd ro thràth." Às deidh dha beagan a bharrachd a bhruidhinn mu neo-làthaireachd an neach-saidheans ris an canar sin, tha an neach-sgrùdaidh a' leantainn Air an làimh eile, tha leabhar beag againn air a' bhòrd ath-bhreithneachaidh againn le teagasg mu bheathachadh gu tur mu choinneamh, a' riochdachadh sealladh 'All-or Nothing': Aterhov/Raw-Eating. Beurla sàr-mhath agus tha e na gheàrr-chunntas de dhà leabhar mòr Armenian.

Tha aon a 'faicinn ann an làthaireachd mac seann chultar àrd Aryana. Gun cho beag fèin-mhisneachd... tha e a' riochdachadh beathachadh glasraich fìor-ghlan mar am biadh as nàdarraiche agus an aon bhiadh a tha ceart dhan chinne-daonna, agus nar n-aois a tha sinn a' sireadh co-rèiteachaidh bidh e a' dèanamh seo le cho ùr, cho iomlanachd os-nàdarrach 's a tha e do-dhèanta. pàigheadh airson an leabhar beag sin eadar-theangachadh gu Gearmailtis."

Às deidh dha na puingean riatanach de mo bheachdan ath-aithris aon às deidh aon, tha an sgrìobhadair a' toirt iomradh air fìrinnean saidheansail sònraichte a tha a' bruidhinn nam fhàbhar;

"Mu thràth dà fhichead bliadhna air ais bha Walter Sommer a' faighneachd carson nach robh Bircher-Benner air a dhol cho fada na bheachd gun robh e ag ràdh gur e biadh amh an aon bheathachadh dha daoine. 1964)

Machine Translated by Google

tha an duine air a bhith a' fuireach air beathachadh glasraich amh (cha mhòr fìor-ghlan) airson millean gu leth bliadhna agus mar sin, faodar gabhail ris, gu bheil e air an leasachadh nàdarra as àirde a choileanadh. Airson Aterhov tha an tuigse iongantach air an dìth cothromachaidh a th' ann an-diugh eadar beathachadh agus vitamain, an 'acras air a bhrosnachadh', an 'ùine latency (Dammerungszone) ann an droch shlàinte', àite 'talamh' ann an galairean gabhaltach, an eaconamaidh mhòr ann am metabolism rè beathachadh glasraich ùr, uachdranas bith-eòlasach pròtainean glasraich, gu sònraichte ann am biadh amh, ionracas beathachaidh, nach fheum a bhith troimh-chèile, agus an dùil gum bi beathachadh mar sin an aghaidh gainnead stuthan bìdh air feadh an t-saoghail. "

A rèir an ath-sgrùdaire, bidh fir a' gluasad eadar an dà fhìor phòla sin. Na bheachd-san tha e coltach gum biodh e ceart "gun a bhith a' gabhail fois sa mheadhan." Agus tha e a' comhairleachadh an leughadair seasamh tòrr nas fhaisge air Aterhov na air Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, 28 Gearran, 1964.

A Sir,

Tapadh leibh airson an leabhar agad Raw-Eating' fhaicinn. Ma tha thu eòlach air an liosta againn de fhoillseachaidhean tuigidh tu gu bheil sinn ag aontachadh gu cridheil ris a' bhun-bheachd agad. Tha sinn làn co-fhaireachdainn leis a' bheachd agad agus gu do-sheachanta, mar thoradh air gnìomhachd a' Chompanaidh seo, tha sinn ag aontachadh leis na fhuair thu a-mach.

Is toil leinn an dòigh-obrach agad a thaobh cuspair biadh do chloinn. Tha e glè math gu dearbh. Tha e cho fìor gum feum an leanabh òg a bhlas nàdarra airson measan amh a chuir air falbh a dh'aona ghnothach airson biadh bruichte. Agus tha sinn a' toirt meas air an làimhseachadh coileanta a th' agad air a' chuspair agad, oir taobh a-staigh 53 duilleag tha thu gu cinnteach air na h-argamaidean uile a thoirt gu taobh, ge bith an ann bho shealladh beatha fhallain, no a thaobh faighinn thairis air agus / no casg galair, agus gabhail. a-steach don

Machine Translated by Google

buaidhean meidigeach agus eaconamach, eadhon a' suathadh air a' bhuil bheusach airson an t-saoghail air fad.

...Gu mì-fhortanach chan fhaigh luchd-taic a' chinne-daonna moladh agus duaisean eile (stuth) mura obraich iad tron 'stèidheachd'. Rud eile, dè nach b' urrainn duine a dhèanamh le eadhon an deicheamh cuid de na ceudan mhìltean notaichean a thèid a thoirt seachad airson 'rannsachadh' le luchd-saidheans a bhios gu math tric a' tarraing beàrnan às deidh ùine, eadhon ged nach eil na toraidhean air cron a dhèanamh.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Sasainn.

***

Meagsago, DF 23 Giblean, 1964.

A Mhr. Hovannessian a ghràidh:

Tha sinn dìreach air do leabhar RAW-EATING' fhaighinn agus dìreach ann an a sealladh, tha mi a' tuigsinn gu bheil e gu math inntinneach agus gu bheil thu dha-rìribh a' dèanamh obair snog a' feuchainn ri toirt a chreidsinn air daoine gur e an rud as fheàrr a bhith a' leantainn nàdur às aonais na h-atharrachaidhean neo-àbhaisteach a rinn mac an duine leis.

Ing. CARLCS PRIETO IOSANO. Manaidsear Coitcheann. EADAR-MHINEACHADH AIRSON ASSN. DE INNEALRA SHÀBHAILTEACHD, Alfonso Herrera, 11-103, Meagsago 4, DF

***

Taigh nan Caraidean, 13 Giblean, 1964.

Thàinig an leabhar agad air Raw-Eating' gu Comhairle Seirbheis Caraidean agus bha ùidh agam a leughadh. Bidh mi ga chur air adhart gu Leabharlann Comann glasraich nan Caraidean, far a bheil mi an dòchas gum bi e feumail do dhaoine eile.
Tapadh leibh airson an obair mhath a tha thu air a bhith a' dèanamh nad sgrìobhadh agus ann a bhith a' fuireach san dòigh shìmplidh seo leis na biadhan nàdarra amh. Tha e coltach riumsa mar chomharradh dòchais airson biathadh an t-saoghail agus airson sìth air an talamh. Tha mi ga chreidsinn

Machine Translated by Google

bu chòir dhuinn ar dèanamh nas mothachail air solas spioradail. An-dràsta tha mi nam 'vegan' (glasraich, gun a bhith a' gabhail uighean, bainne, mil msaa), agus mar sin tha mi a' cur luach air na molaidhean agad, agus tha mi taingeil gu bheil barrachd dhaoine a' tighinn a choimhead air seo mar dhòigh-beatha ceart. Tha a-nis diofar chomainn ann, daoine daonnachd a tha nan glasraichear agus a tha dèidheil air sìth, agus bu chòir dhaibh sin cuideachadh a dh' ionnsaigh aonachd an t-saoghail.

QUEENIE DAWE, Taigh nan Caraidean, Rathad Euston Lunnainn, NWI

***

Israel, 22 Faoilleach, 1965.

A Sir,

Às deidh dhuinn do leabhar Raw-Eating' a leughadh, bu mhath leinn na leabhraichean eile agad a leughadh ann am Beurla... Nam biodh daoine dìreach a' smaoineachadh agus a' tuigsinn gum faod iad a bhith nas fhallaine agus nas toilichte às aonais an sgudal gu lèir a tha iad a' toirt a-steach do na cuirp aca! Tha thu nad fhàidh den ùine againn.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Israel Naturopathic assn.
Oighreachd Nezah, Mishmar Hashiv'a, Israel.

***

A Sir:

Tha mi air do leabhar Raw-Eating' a leughadh agus tha e a' còrdadh rium gu mòr. Tha e glè inntinneach anns a h-uile taobh, oir feumaidh am biadh a bhith air ithe mar a bhios nàdar ga dhèanamh.

Tha na puingean bunaiteach agad an aon rud ris an fheadhainn a tha mi air a chumail suas anns na leabhraichean agus na sgrìobhaidhean agam o chionn fhada... bu mhath leam eadar-theangachadh gu Spàinntis, ma ghabhas tu ris a' bheachd. Mura h-eil suim agad, feuch an cuir thu lethbhreac thugam dhomh fhìn. Tha mi a' dèanamh lèirmheas air airson iris Spàinnteach: Bionomia, air fhoillseachadh ann am Madrid, san Spàinn...

A. Severon, Dr. de Naturopathy, Colunga, La Riera, an Spàinn.

Machine Translated by Google

***

Boston, 5 an t-Iuchar, 1966.

Beannachdan Mgr Aterhov:

An seo gheibh thu deich dolar airson seachd de na leabhrain agad leis an tiotal Raw-Eating'. Fàgaidh seo cothromachadh de thrì dhollairean gus cosgaisean post-d a chòmhdach nas urrainn dhut den iris Àireamh 1 agad.

Tha ùidh mhòr againn anns an iris agad Àir. Tha sinn cinnteach gum bi e na bheannachadh dha mòran dhaoine.

Bidh sinn taingeil nan toir thu cead dhuinn lethbhric mimeograph den iris Àireamh 1 agad a dhèanamh oir, gu dearbh, cha bhiodh sinn a' beachdachadh air seo a dhèanamh às aonais do chead. Ma bheirear cead cha chuir sinn ris no thoir air falbh aon fhacal. Is e buidheann neo-phrothaideach a th' annainn agus tha sinn gu dùrachdach airson cuideachadh le bhith a' fulang leis a' chinne-daonna an slighe air ais chun na slàinte a bha nàdar an dùil a bhith againn. Tha sinn dearbhte gu bheil thu cuideachd air do bhrosnachadh leis an aon mhiann.

Tha mi an dòchas, Mgr Aterhov, a ghràidh, gun toir thu d' aire phearsanta dha seo agus gun cluinn thu bhuat tron phost adhair cho luath 's a bhios e iomchaidh dhut sin a dhèanamh. Bidh sinn glè thoilichte cuideachd ma chuireas tu beagan den iris Àireamh 1 agad nad litir puist adhair."

Stèidhichear, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL- PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, Inc.

Air a chur air dòigh ann an 1908 mar an "Bun-Chomann Rannsachaidh" le Nicola Tesla, Thomas Edison agus Francis Richards. ANN WIGMORE, DD Ceann-suidhe Gnìomha, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 23 Ògmhios, 1966.

Machine Translated by Google

A Bhrathair mo ghràidh:

O chionn ghoirid thàinig an sgrìobhadair gu sealbh air an leabhar agad a tha sgrìobhte agus soilleir, leis an tiotal Raw-Eating', agus chòrd e gu mòr ris. Tha e airson meal-an-naidheachd dhùrachdach a thoirt dhut air an taisbeanadh ionnsaichte seo, agus gu sònraichte airson do thaic mhisneachail agus do dhearbhadh ann a bhith ag ithe biadhan nàdarra gun bhruich.

Thathas air a bhith fo-sgrìobhadh gu dùrachdach airson a' mhodh daithead seo o chionn fhada, gu dearbh, nuair a bha e an sàs ann a bhith a' dèanamh ionnstramaidean teirpeach electro-magnetic, sgrìobh e grunn bhiadhan dha lighichean is banaltraman mu 40 bliadhna air ais no rè 1926, a bha a' moladh ceannas de 'amh'. biadhan ann an daithead làitheil ...

Rinn an sgrìobhadair cuideachd rannsachadh fada ann an raointean sgaoilidhean electromagnetic agus rèididheachd, agus nas fhaide air adhart ann an cuspairean deatamach ceimigeachd àiteachais, a' toirt a-steach chan e a-mhàin riatanasan cainneachdail, ach càileachdail gus coinneachadh ri feumalachdan eagallach daonnachd an latha an-diugh.

Mus tèid sinn air adhart nas fhaide, faodaidh sinn faighneachd a bheil gin den fheadhainn a bh' agad roimhe chaidh leabhraichean a sgrìobhadh sa Bheurla? Thathas a' cumail a-mach gun deach aon dhiubh fhoillseachadh ann an Armenia. Ma tha, bu mhath leis an sgrìobhadair an aon sgrùdadh a dhèanamh gus faighinn a-mach ìre nas motha de thuigse air an obair dhaonnach cliùiteach agad.

Mar mhìneachadh, faodar a ràdh gu bheil an sgrìobhadair air a thoirt seachad mòran ùine agus oidhirp gus crìoch a chuir air co-chòrdadh coileanta, a tha mu dheidhinn a chaidh a cho-dhùnadh, leis an tiotal The Supersensible Rescue of Man', a tha gu dearbh a' còmhdach cuspair domhainn ...

Mus sguir e den teachdaireachd seo, an urrainn don sgrìobhadair innse gu bheil an leabhar agad a' cur gu mòr ri mac an duine agus gu bheil e airidh air leughadh agus sgrùdadh farsaing? Chan eil an duine den bheachd gur e beatha planntrais an aon fhactaraidh bìdh riarachail, agus nach urrainn dha am beathach no e a bhith ann às aonais a' phlannt, gus na mèinnirean agus na h-innealan riatanach a chruthachadh agus a thoirt seachad ann an staid organach airson a bheathachadh. Tha e coltach gu bheil e fhathast ga mheas

Machine Translated by Google

'amh' mar neo-mhìnichte, amh, neo-fhreagarrach agus neo-ullaichte airson a chleachdadh no a thlachd...

Mar a sgrìobh an t-Oll. Alexis Carrel sgoinneil o chionn grunnan deicheadan: 'Chan urrainn dha fir sìobhaltachd an latha an-diugh a leantainn mar a tha iad an-dràsta, oir tha iad a' fàs nas miosa. Tha iad air am beò-ghlacadh le bòidhchead nan saidheansan de stuth inert. Chan eil iad air tuigsinn gu bheil am bodhaig agus an mothachadh fo smachd laghan nàdurrach, nas doilleir na, ach cho neo-sheasmhach ri, laghan an t-saoghail taobh-taobh (astral). Ni mò a tha iad air tuigsinn nach urrainn dhaibh na laghan sin a bhriseadh gun a bhith air am peanasachadh. Feumaidh iad, mar sin, ionnsachadh mu na dàimhean riatanach a tha anns a 'chruinne-cruinne cosmach, eadar an co-fhir, agus an taobh a-staigh, agus mar an ceudna càirdeas an stuth agus an inntinn. Nan crìonadh e, rachadh bòidhchead na sìobhaltachd, agus eadhon mòrachd na cruinne corporra, à bith.' Bidh an Dotair Carrel gu tric a' toirt iomradh air nach eil togail barrachd is barrachd ospadalan sgoinneil a' faighinn thairis air an fheum air dèiligeadh ri adhbharan seach a bhith a' dèiligeadh gu leantainneach ri buaidhean a-mhàin.

Mar sin tha mòran againn ri dhèanamh gus daonnachd oideachadh agus tilleadh gu bunaitean nàdurrach, mothachadh cumanta agus ar dleastanasan agus ar dleastanasan a choileanadh.

ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif.

***

Allegany, NY 28 Dàmhair, 1966.

A Mhr. Aterhov a ghràidh,

Tha aon de na leabhraichean agad 'Raw-Eating' air tighinn a-steach do mo làmhan agus tha mi air leth toilichte leis na tha ann; cho mòr, gu bheil mi air gabhail ris an rèim ithe Raw. Tha tuathanas agam an seo far am bi mi a' togail mo mheasan, chnothan agus glasraich gu h-organach, agus tha ùidh agam daoine eile a chuideachadh tro Raw Ag ithe gus slàinte foirfe fhaighinn; mar sin le seo san amharc tha mi a' cur dreach banca thugad airson $20.00 gus pàigheadh airson 30 leth-bhreac de

Machine Translated by Google

do leabhar. Bu mhath leinn cuideachd grunn lethbhric den iris Àireamh 1 agad a thoirt seachad dha mo charaidean ...

Nì mi nas urrainn dhomh gus do leabhar adhartachadh san dùthaich seo oir chuidich e mi gus dòigh mhath a lorg gu fìor shlàinte. Tha leantainn mhòr agam an seo anns na Stàitean Aonaichte agus tha mi dealasach a thaobh adhbhar SLÀINTE MAITH tro bhith ag ithe ceart agus a' fuireach. Tha mi nam bhall de Chomann Slàinteachas Nàdarra Ameireagaidh. Tha mi an dùil leantainn air adhart a' sgaoileadh soisgeul Raw-Eating' tron leabhar agad agus tha mi a' creidsinn gun toir e mòran a bharrachd òrdughan ann am meudan nas motha airson do leabhar. Tha tuathanas brèagha agam an seo, agus ma thig thu don dùthaich seo, tha fàilte ort tighinn agus fuireach mar aoigh agam.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, Eabhraig Nuadh. Ceann-suidhe of MATH GUYS OF THE GLOBE *"Sìth: Deagh Tiomnadh dha Fir"*

***

Meadows of Dan, 1 Sultain, 1966:

A Charaid, tha mi nam vegan agus na bhiadhadair amh, bidh mi a' searmonachadh agus a' teagasg seo. Lorg mi do iris Àireamh 1 ann an Neach-aithris Mount Zion agus gheàrr mi a-mach e agus rinn mi ath-chlò-bhualadh gus a thoirt a-mach an-asgaidh. barrachd dhiubh sin airson a thoirt seachad an-asgaidh dha mo charaid tinn?... Tha leabhar prìseil agam 'Nature The Healer' le Iain T. Richter, ach feumaidh mi na tha thu ag ràdh fhaicinn. Feuch an cuir thu thugam 'Raw-Eating', agus ma tha seo co-ionann ri Nature The Healer bidh feum agam air mòran dhiubh airson a thoirt dha mo cho-fhir. Tha mi nam sgrìobhadair tract cuideachd, ach chan e dotair a th' annam...

11 an Dùbhlachd, 1966:

Bha mi ro thoilichte na leabhraichean fhaotainn maille ris an litir mhath agad... A charaid, tha mi a' smaointinn gu bheil an leabhar agad na mhullach; Bha mi a' coimhead airson fear nas lugha na Nature The Healer. Chan eil obair nas fheàrr na bhith a' soillseachadh dhaoine mu luach biadh amh. Tha mi a' smaoineachadh gu bheil an leabhar agad a' frithealadh air na feumalachdan agam a-nis, cho math ris an leabhar as motha, agus tha e a' toirt a-mach barrachd rudan math cuideachd. Seadh, 's urrainn dhomh na leabhraichean a chuir thu a-steach a chleachdadh... Tha feum agam air barrachd dhe na leabhraichean agad

Machine Translated by Google

leabhraichean. Tha mi a' dol air turas miseanaraidh gu Florida agus b' urrainn dhomh tòrr de na leabhraichean agad a chleachdadh air a' chuairt seo. Tha mi a-muigh airson biadh amh a sgaoileadh san fhoirm seo, agus thathas cuideachd ag iarraidh orm cuid de chùisean a thoirt a-null gus am faigh iad air daithead amh. An-dràsta tha boireannach na laighe aig àm a bàis, cha mhòr air a leigeil seachad airson bàsachadh leis na dotairean. Tha i a' guidhe orm a cuideachadh le bhith a' faighinn air an daithead, tha mi an dòchas seo a dhèanamh a dh' aithghearr...

A' Bh-ph IW Carroll, Bogsa 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Israel, 22 Lùnastal, 1966:

Fìor ghràdhach Mgr Aterhov. Tha e na thoileachas mòr dhomh an-diugh crìoch a chuir air an leabhar sgoinneil agad RAW-EATING' a leughadh. Ma thuigeas daonnachd aon latha cho cudromach sa tha biadh nàdarra, bidh seo na thoiseach air àm ùr ann an eachdraidh beatha dhaoine; bidh e dìreach am PARADISE.

Le do chead, leig dhomh mi fhìn a thoirt a-steach. Is e m 'ainm Iòsaph Razon, tha mi 43 bliadhna a dh' aois, thàinig mi gu Israel o chionn trì bliadhna agus tha mi ag obair mar lighiche ann am Buidheann Meidigeach Kupat Holim. Chan eil mi a' faireachdainn toilichte nam obair làitheil àbhaisteach, oir tha e mar dhleastanas orm drogaichean (puinnseanan) òrdachadh. Ged a dh' fheuchas mi ris an t-suim as lugha òrdachadh (primum non nocere), chan eil mi riaraichte leis a' chleachdadh puinnsein agam! Feumaidh mi obair oir 's e duine pòsta a th' annam! 'S ann à Tehran a tha mo bhean... An dèidh do leabhar a leughadh, smaoinich mi air sgrìobhadh thugad agus faighneachd am b' urrainn dhut litreachas sa Phersia a chur thugainn airson mo bhean. Tha mi cinnteach ma leughas i mu bhiadh nàdarrach agus a bhuaidh air fàs-bheairt an duine, nach bi i deònach biadh a thoirt don leanabh againn (tha sinn an dùil ri pàisde) le eileamaidean marbh!

Bu mhath leam beagan fiosrachaidh a thoirt dhut mu na gnìomhan agam ann an Istanbul beagan bhliadhnaichean air ais. Bha mi nam Rùnaire Coitcheann air 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' agus bha mi air aon de na buill as gnìomhaiche den ghluasad. An sin chunnaic na Buidhnean Meidigeach agus an Gnìomhachas Ceimigeach cunnart nar gluasad glasraich airson na puinnseanan aca agus mar lùdhach b' e mise a' phuing a bu laige a bha e furasta dhaibh a sgrios. iad

Machine Translated by Google

rinn mi moran cron air mo phearsa agus bha e mar fhiachaibh orm an duthaich anns an d' rugadh mi fhagail gu siorruidh, far an d'rinn mi oileanachadh, agus aig an robh na daoine air an robh mi cho measail. Ach bha agam ri tighinn gu Israel. Gu fortanach, an seo is urrainn dhuinn bruidhinn agus sgrìobhadh gu saor mu dheidhinn vegetarianism agus beatha nàdarra. Tha còrr air 20 lighichean naturopathic ann agus tha baile glasraich againn cuideachd, AMIRIM, faisg air a' bhaile SATAD ann am beanntan Galil!

O chionn seachdain thadhail mi air an àite seo airson an dàrna uair, bha mi a' faireachdainn toilichte agus bha mi airson fuireach agus fuireach ann. Ach an toiseach feumaidh mi toirt a chreidsinn air mo bhean. Feuch, guidheam ort beagan litreachais a chuir thugam ann am Persian mun chuspair.

Bha e na thlachd a bhith a 'coimhead air dealbh ANAHIT, cho tarraingeach agus fallain. Faodaidh aon a bhith a 'faireachdainn a slàinte le bhith dìreach a' coimhead air an dealbh aice.

12 an t-Samhain, 1966:

Bha e na thoileachas mòr an leabhran inntinneach agad fhaighinn Raw-Ag ithe' anns an dreach Phersianach aige. Tha mi taingeil dhut agus tha mi an dòchas gun tuig mo bhean an cuspair nas fheàrr. Tha mi an dòchas cuideachd gum bi mo phàiste saor bho chron biadh bruich, mì-nàdarrach!...a dh'aindeoin mo chuid obrach anns a' bhuidheann mheidigeach tha mi a' toirt aire do dhaoine a tha airson dòigh-beatha fhallain a leantainn. Nuair a bha mi anns an Tuirc bha mi a' toirt aire do na h-euslaintich agam mar neach-slàinteachais nàdurrach. A-nis ann an Israel feumaidh mi bith-beò a dhèanamh, agus mar sin feumaidh mi a bhith ag obair anns a' bhuidheann mheidigeach.

Luath no mall feumaidh mi a bhith ag obair anns an raon gun dhrogaichean a-mhàin. Ach às aonais ionad-slàinte cha bhith seo riarachail gu leòr, agus mar sin còmhla ri cuid de lighichean naturopathic tha sinn a' coimhead airson daoine a tha deònach ar cuideachadh! Tha mi an dòchas gun innis mi barrachd dhut mu dheidhinn a dh' aithghearr.

An Dotair JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel

***

Pàirc Baldwin, Calif, 14 Giblean, 1966.

Dear Friend:

Machine Translated by Google

Bha mi toilichte an artaigil agad fhaicinn air Raw-ating ann an 'Mount Zion Reporter' ann an Ierusalem, Israel. 'S e an Deasaiche mo bhràthair. Tha mi toilichte gun do dh'innis thu mun leabhar agad anns a' phàipear aige. Tha ùidh mhòr agam ann am barrachd litreachas mu bhiadh amh, agus mar sin tha mi a 'cur an òrdugh agam, a' chiad fhear agam, oir tha mi an dùil an fhìrinn seo air a bheil feum mòr a sgaoileadh.

20 an t-Ògmhios, 1966.

Fhuair mi na leabhraichean luachmhor agad. Is iad sin dìreach na tha a dhìth orm ... tha mi a 'cur luach na leabhraichean gu mòr, agus an dòchas gum faigh mòran dhaoine ann an diofar dhùthchannan iad oir bha mi fortanach sin a dhèanamh...

13 Samhain, 1966. Tha mi toilichte gun urrainn dhomh a-nis beagan a bharrachd de na leabhraichean agad, Raw-Eating' òrdachadh. Is iadsan a tha a dhìth air daoine. Bha mi airson an òrdugh seo a chuir fada na bu tràithe, ach dh'fheitheamh mi gus am b 'urrainn dhomh an t-airgead a shàbhaladh. Tha mi a' smaoineachadh an ath thuras as urrainn dhomh òrdachadh nas luaithe, leis gu bheil cuid de rudan air an toirt fa-near... Tha mi a' fuireach leis fhèin, bidh mi 89 bliadhna a dh'aois air 5 Gearran 1967, agus mar sin chan urrainn dhomh faighinn a-mach leis na leabhraichean agus an reic mar b' urrainn duine òg. Tha mi a' sgrìobhadh m' ainm agus mo sheòladh anns na leabhraichean agus gan toirt air iasad dhaibhsan a leughas iad. Tha mi airson gun gluais na leabhraichean mun cuairt gus nach urrainn dhomh an toirt a-mach a laighe timcheall taigh cuideigin... tha mi air a bhith a' feuchainn ris an dòigh-bidhe nàdarra a leantainn mar a b' fheàrr a b' aithne dhomh airson cha mhòr a h-uile càil.

dà bhliadhna mu dheireadh. Bha mi ag obair anns a 'ghàradh agam fad an latha seo, agus chan eil mi sgìth ...

ORAF. CARPENTER, Calif, Na Stàitean Aonaichte

***

Alberta, 9 Giblean, 1966.

A Sir,

Tha mi nam leughadair air 'Mount Zion Reporter', agus tha ùidh agam anns an artaigil `Luach Biadh Raw'. Tha mi 75 bliadhna ÒIG, agus gu nàdarra bu mhath leam buannachd fhaighinn bho fheartan daithead biadh amh. Tha mi air a bhith nam lùth-chleasaiche anns na làithean roimhe sin - ach coisrigte dha na daitheadan bìdh bruich.

Machine Translated by Google

Is e an trioblaid an seòrsa ceart de ghlasraich is de mheasan fhaighinn - saor bho in-stealladh mèinnearach, an seo ann an Canada.

GEORGE BAIN Sutherland, Canada.

***

Swansea, 1 Màrt, 1964.

A Mhr. Aterhov a ghràidh,

Tràth san Fhaoilleach, agus sinn a' coimhead pròg ram 'TONIGHT' air adhart an t-seata telebhisean agam, chaidh mo dhealanachadh le sealladh den leabhar agad, agus le bhith a' cluinntinn beagan earrannan air an leughadh bhuaithe. Bha mi gu mòr airson leth-bhreac den leabhar agad fhaighinn. Mar sin sgrìobh mi suas chun a' BhBC airson an fhiosrachaidh a bha a dhìth air foillsichear, msaa. Gu fortanach, chaidh innse dhomh, mu dheireadh thall, nach eil e ri fhaighinn san dùthaich seo. Ach, chuir iad thugam an aon sheòladh a bh' aca, agus mar sin chuir mi romham sgrìobhadh thugad nam biodh sin dìreach airson taing a thoirt dhut agus a' guidhe gach soirbheachas dhut ann a bhith a' sgaoileadh do theachdaireachd. Tha mi ag aontachadh, gu daingeann, gur e tràilleachd bìdh an rud as cronail de na h-uile. Abair saoghal eadar-dhealaichte a dh' fhaodadh a bhith ann, nan atharraich mac an duine na cleachdaidhean ithe aige mar a chaidh iarraidh san leabhar agad. Is e an eisimpleir agad an oidhirp as àirde airson math daonna san t-saoghal an-diugh. Beannachd leat - Àrd Fhàidh na h-aois seo ...

29 an Giblean, 1964. 'S e latha sona a bh' ann Diciadain mu dheireadh nuair a ràinig do leabhar agus do litir. Tha e air gabhail a-steach, agus uaireannan chuir e iongnadh orm. Os cionn gach nì, tha e air mo shoilleireachadh agus air mo bhrosnachadh às ùr. Bho bha mi nam leanabh, nuair a chuimhnich mi grunn luachan aig an sgoil Shàbaid, tha mi air an fhìrinn a shireadh. ('Agus aithnichidh sibh an fhìrinn, agus nì an fhìrinn saor sibh). Thug a' cheist mi tro dhiofar eaglaisean, gu Feallsanachd, an uairsin gu Vegetarianism le Ath-leasachadh Bidhe agus Leigheas Nàdair agus, aig a' cheann thall gu Theosophy leis an aon mhìneachadh iomchaidh (dhòmhsa) air duilgheadasan beatha - Karma agus Ath-sgeadachadh. Abair turas fada a tha air a bhith ann. Agus an seo, mu dheireadh, a' coimhead air an leabhar agad, tha mi a' faireachdainn 'THE SEO IT'. Tapadh leibh airson tiodhlac cho iongantach, agus ionmhas do litir cuideachd ...

Machine Translated by Google

Gearran 3, 1966. Bha e na thoileachas mòr a bhith cluinntinn bhuat a-rithist, agus gu ionnsaich bhon bhileag agad mun iomadh soirbheas a tha an fheadhainn a tha a' leantainn d'eisimpleir air a choileanadh... Bidh ùidh agad ann a bhith eòlach air an ogha agam fhìn. Bha bristeadh nearbhach air ann an 1964, agus bha e ann an Ospadal Inntinn airson ùine ghoirid. Goirid às deidh dha tighinn a-mach, bha e comasach dhomh leth-bhreac den leabhar agad a chuir thuige... Thug e gu Raw-Eating mar tunnag gu uisge, agus rinn e slànachadh mìorbhaileach. Dh'atharraich e a shealladh agus a phearsantachd gu lèir, agus tha e a-nis a' dèanamh adhartas math na chuid ionnsachaidh. Tha e na oileanach ealain aig Oilthigh Manchester.

A' Bh-ph Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea,
Glamorgan, Engl

***

Southsea, 20 Gearran, 1964.

A Sir,

Bhiodh e mar dhleastanas orm nan toireadh tu mion-fhiosrachadh dhomh air mar a gheibh mi an leabhar air a bheil 'RAW- EATING' le ATERHOV. Thug Buidheann Craolaidh Bhreatainn ann an Lunnainn do sheòladh dhomh agus iad ag innse dhomh nach robh an leabhar ri fhaighinn ann am Breatainn. Bu toil leam leth-bhreac a bhith agam gu mòr.

19mh Màirt, 1964. Mòran taing airson do leabhar air Raw-Eating' a fhuair mi Diardaoin sa chaidh, an 12mh latha den Mhàrt. Bha susbaint an leabhair agad gu dearbh na fhoillseachadh dhomh, an leabhar as iongantaiche a leugh mi a-riamh air feumalachdan agus riatanasan mac an duine. Bha mi a' smaoineachadh cuideachd cho dùrachdach agus blàth 's a bha cuspair an leabhair air feadh. Tha mi a' cur luach air an ùine sgrùdaidh agus an ùine a dh' fheumadh a bhith air a dhol a-steach don oidhirp a bhith a' dealbhadh agus ag ullachadh an leabhair. Is e fìor dhroch shealladh a tha seo air mar a tha mi dha-rìribh a' faireachdainn mu dheidhinn agus nì mi mo dhìcheall gus ùidh a thoirt do dhaoine eile, ach chan e obair fhurasta a bhios ann fios a bhith agad dè a th' ann an daoine agus cho deònach sa tha iad na cleachdaidhean aca atharrachadh, gu sònraichte ithe. feadhainn. Ach a dh' aindeoin sin, nì mi mo dhìcheall toirt a chreidsinn orra agus toirt orra cur airson do leabhar... Ma tha ùidh agad, innsidh mi dhut bho àm gu àm mar a tha cùisean a' dol...

Machine Translated by Google

VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Sasainn.

***

Santa Rosa, 27 an t-Samhain, 1964.

A Sir,

Bha e na thoileachas dhomh do leabhar, 'Raw-Eating' a leughadh, agus bu mhath leam fear a bhith agam dhomh fhìn. Às deidh dhomh a dheasbad le dithis de mo charaidean, tha ùidh aca cuideachd ann a bhith a' faighinn fear, agus mar sin tha mi a' cuairteachadh òrdugh airgid $4.50 airson trì leabhraichean... Tha mi gu mòr airson na leabhraichean sin fhaighinn... tha mi 100 sa cheud 'bhiadhadair amh', agus tha mi a' sgaoileadh an fhacail mhaith am measg an fheadhainn aig a bheil ùidh. Tha biadhan amh air mo bheatha a shàbhaladh.

Faoilleach 21, 1965:

Nuair a gheibhear 15 leth-bhreacan de 'Raw-Eating' le fàirdeal na chois ag iarraidh an t-suim $10.00, tha mi a' cuairteachadh dreach banca... agus $10.00 a bharrachd airson 15 lethbhreac eile de Raw-Eating.' "Tha mi dha-rìribh a' cur luach air a' chothrom a th' ann daoine a chuideachadh le bhith a' tuigsinn cho riatanach sa tha e biadh amh ithe, tron obair sgoinneil seo agadsa. Tapadh leat.

2 Gearran, 1965:

Is ann leatsa a tha leth-bhreac den Iris 'Let's Live' airson leabhar Martin Reinecke a leughadh artaigil, `Adventures in Raw Foods'.

Tha iris na mìos seo a' giùlan mo litir ag innse mar a thòisich an duine agamsa agus mise ag ithe 100 sa cheud de bhiadh amh. Tha sinn air leth dealasach mu dheidhinn seo agus cumaidh sinn oirnn a' cuideachadh Màrtainn gus an dòigh ithe seo adhartachadh, cho mòr 's as urrainn dhuinn.

Tha an leabhar agad fhèin, `Raw-Eating', dìreach sgoinneil. Tha mi cho toilichte roinn e am measg dhaoine a tha 'sireadh an eòlais so. Tha e fior nach 'eil iad ach glè bheag an dràsta, ach tha mi meas gu'n tig an tuigse ri mòran an ceann ùine. Tha e glè thoilichte a bhith ag obair gu sàmhach leis an fheadhainn a bhios ag èisteachd.

Machine Translated by Google

6 an Cèitean, 1965:

Fhuair mi do litir ag iarraidh na cùl-sgeulan de 'Let's Live' ach tha mi
tha mi duilich gu bheil Bùth Bidhe Slàinte air na leth-bhreacan uile a reic. Tha mi a' cur iris a'
Chèitein thugad agus cumaidh mi a' cur na cùisean a leanas thugad mura h-eil thu airson
ballrachd a ghabhail.

Chuir mi leth-bhreac den litir agad gu Martin Reinecke airson an artaigil aige sa Ghearran a
cheartachadh mar a chaidh a mholadh.

Bidh ùidh agam leth-bhreac den dàrna leabhar agad a bhith agam nuair a bhios e deiseil. Tha
mi air a bhith air leth soirbheachail ann a bhith a' reic a' chiad leabhar agad agus bidh mi airson cuid
a chumail ri làimh.

A' Bh-ph Eilidh M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, USA

***

Venice, Calif., 29 Sultain, 1964.

A Mhr. Aterhov a ghràidh,

Mòran taing airson dà leth-bhreac den leabhar agad `Raw-Eating' Chòrd an leughadh rium gu
mòr.

Sguir mi ag ithe biadh bruich còig mìosan air ais. Tha mi 31 bliadhna a dh'aois agus tha mi a'
faireachdainn glè mhath. Gach latha eile bidh mi a 'ruith 2-5 mìle air an tràigh, a' snàmh, a 'coiseachd
anns na beanntan. O chionn trì seachdainean chaidh mi suas Mt. Withney ann an aon latha. Tha an
turas cruinn 26 mìle agus tha a' bheinn fhèin còrr is 14,500 troigh a dh'àirde. Is e an ìre cuisle agam
58-60. Tha mi ag innse seo dhut gus innse dhut gur e biadh neo-bruich am freagairt do fhulangas a
'chinne-daonna gu lèir.

Is dòcha gu bheil ùidh mhòr agam ann a bhith a' reic do leabhar anns na Stàitean Aonaichte
(agus 's dòcha ann an Canada). Feuch an innis thu dhomh na tha thu ag iarraidh airson 500 no 1,000
leth-bhreac ...

6 an Gearran, 1966:

Machine Translated by Google

Tha mo bhean agus mise a-nis faisg air dà bhliadhna air biadh amh 100 sa cheud daithead leis na toraidhean as fheàrr. An cois seo tha mi a' cur thugaibh alt, a sgrìobh Shirley, mo bhean, agus a chaidh a chlò-bhualadh san iris 'LET'S LIVE', An t-Iuchar 1965. Tha sinn a' ceadachadh dhut an artaigil seo agus na dealbhan a tha ceangailte ris a chleachdadh.
Is e aon de na dealbhan dealbh de charaid fìor ghràdhach againn a tha na vegan amh. Bidh e a' gleachd ri leòmhainn (Afraganach) gun làmh-rùisgte, agus tha am fiaclan agus an spuirean uile aig na leòmhainn sin. MICICE SOLOMON is ainm dha.

Cha robh sinn a-riamh a' faireachdainn cho math nar beatha leis gu bheil sinn ag ithe ar biadh amh. Is e an leabhar agad an leabhar as fheàrr a th' againn mu bhiadh amh, agus bidh sinn a' leughadh do leabhar gu tric. Bu mhath leinn an fhìrinn a sgaoileadh mu bhiadh amh... Tha sinn a' smaoineachadh gum bu chòir do leabhar mìorbhaileach a bhith ri fhaotainn do mhòran dhaoine. Tha òrdugh airgid $20.00 dùinte...

Mrs Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca.

Na Stèidhean Aonaichte.

***

Columbia, S.C. 7 Faoilleach, 1965:

Chòrd artaigil mun leabhran agad RAW-EATING' gu mòr rium ann an Let's Live Magazine-Dùbhlachd 1964. Sgrìobh mi chun an ùghdair, Màrtainn J.
Fritz, agus chomhairlich e dhomh sgrìobhadh gu Iris Glasraich Bhreatainn agus thug iad fhèin dhomh do sheòladh ...

MRS. IRENE GOLEMON, US A

***

Earrann o litir a sgrìobh duin'-uasal ann an Abadan, an dèidh mo leabhar Phersianach a leughadh:

Abadan, 25 an t-Iuchar, 1965:

A Mhr. Aterhov a ghràidh,

Thug do leabhran beag atharrachadh mòr air mo shealladh inntinn, air chor 's gu bheil mi cheana ga m' mheas fein mar neach-ithe amh. Chan eil fios agam

Machine Translated by Google

ciamar a bheir thu taing dhut. Chan eil e na iongnadh a bhith ag ràdh gu bheil mo bheatha ann am fiachan dhut. Is tusa Iosa ar n-ùine, a 'toirt beatha dha na daoine tinn agus na leth-mharbh, agus dè am beatha milis aig an sin! ...

SADARAT, Abadan, Persia.

***

Às deidh foillseachadh mo leabhar mòr ann an Armenian, amh-tha ithe air a bhith a' faighinn deagh leantainn ann an Armenia.

Yerevan, 24 am Màrt, 1961.

A Mhghr Hovannessian, a ghràidh,

Tha Leabharlann Meadhan Acadamaidh Saidheansan Armenia air a' chiad leabhar den obair agad leis an tiotal Raw-Eating fhaighinn le taing. Gus coinneachadh ri iarrtasan ar luchd-leughaidh iomadach airson na h-obrach agad leis an tiotal "Raw Eating", feuch an cuir thu thugainn còig leth-bhreacan den chiad leabhar, leis gu bheil an dà leth-bhreac a chaidh a chuir a-steach an-còmhnaidh gan cuairteachadh agus gu bheil dàil mhòr ann. a' coinneachadh ri iarrtasan mòran leughadairean."

ACADEAMH SAIDHEANS AN ARMENIA, H.MECHERIAN, Stiùiriche na Roinne Coileanta.

***

Yerevan, 20 Samhain, 1961.

A Mhghr Hovannessian, a ghràidh,

Tha sinn air deich leth-bhreacan fhaighinn den chiad leabhar de d' obair leis an tiotal `Raw-Eating', air a thoirt don leabharlann againn, agus tha sinn a' toirt ar taing mhòr airson.

Yerevan, 16 Ògmhios, 1965:

Machine Translated by Google

Tha Buidheann-stiùiridh Leabharlann Stàite Armenia airson an taing dhùrachdach a nochdadh airson sia leth-bhreacan den leabhar agad leis an tiotal 'Along the Paths of Raw-Eating', a tha thu air a thoirt don Leabharlann.

Tha an àireamh de dhaoine aig a bheil ùidh ann an ithe amh a' dol am meud mean air mhean agus tha mòran dhiubh airson na leabhraichean agad a bhith aca. Am b' urrainn dhut beagan a bharrachd lethbhric de na foillseachaidhean agad a thoirt dhuinn?

A' Mhinistear Cultarach, ARMENIA,

LEABHARLANN STÀITE AM MIASNIKIAN NA PUBLACHD,

ARAZI TIRABIAN, Stiùiriche.

***

Às deidh sin tha mi gu tric air fichead gu trithead leth-bhreac de na leabhraichean agam a chuir don leabharlann seo, gun dùil ri tilleadh no pàigheadh.
Gu mì-fhortanach air sgàth nan duilgheadasan agus na cuingeadan a chuir an Aonadh Sobhietach air daoine (deachdaireachd an aghaidh malairt phrìobhaideach) bidh mi a' coinneachadh ris a h-uile iarrtas airson leabhraichean a gheibhear bhon Aonadh Sobhietach gu tur an-asgaidh, ge bith an ann bho ionadan poblach no daoine prìobhaideach a thig na h-iarrtasan sin.

Earrann bho litir a sgrìobh an Eminent (bàrd Armenian), Hovhannes Shiraz:

Yerevan, 4 Faoilleach, 1962.

A Ter Hovannessian a ghràidh,

Is ann le fìor chothrom a thàinig mi tarsainn air an leabhar ionmholta agad leis an tiotal `Raw-Eating'. Tha thu an dàn a bhith nad Shlànaighear mòr air a' chinne-daonna leth-fhirinneach seo gu lèir. Tha do lorg, ag ithe amh, cho mòr ri lorg Darwin mòr; gu deimhin tha e ni's mò agus ni's cinntiche, ni h-eadh, bu chòir dhomh a ràdh ni's gràdhaiche, na uile lorg- adh mòr nan linntean roimhe so. Ach, mo thruaighe, tha creag do-chreidsinneach na seasamh romhad. Mur biodh ach an leanabh dall so, an cinne-daonna so, a tha air a mhealladh o chionn mile bliadhna, gu

Machine Translated by Google

thig gu mothachaidhean, trèig an teine agus lean thu air an t-slighe chiallach a dh' fhosgail thu, rachadh às do ghnìomhan fòirneart taobh a-staigh an duine. Ach tha mac an duine, maille ris a' mhòr-chuideachd seo de chinnich agus threubhan, fhathast a' dlùth-leantainn ris an teine, mar a dhlùthaicheas a' chòinneach ris a' charraig. Cha trèig i biadh bruichte a bheir bàs, agus cha trèig e fhathast... A dh'aindeoin sin, pòg mi do mhala bhrònach agus nì mi gàirdeachas leis a' bheachd gun do rugadh tu Armenian. Tha thu dha-rìribh neo-bhàsmhor. "…

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Dìreach o òige sgrìobh sgrìobhadair na litreach a leanas, òg oileanach, air fulang le mòran ghalaran, a' gabhail a-steach a' ghriùthlach, fiabhras scarlet, cnapan (parotids), malaria, angina, diofar chnatan agus catarrhs, cluais-cluaise, dèideadh, giorrachadh, a' bhuinneach, hemorrhoids, appendicitis agus sèid leantainneach anns a' ghal-bladha (cholecystitis). . Tha ithe amh an-diugh air a shaoradh bho na fulangas sin uile, airson a bheil e a' toirt taing dha anns na sreathan a leanas:

Yerevan, 5 Gearran, 1964.

A thidsear ghràdhaich, tha mi air mo chall airson faclan a bhith a' cur an cèill am faireachdainn de thaingealachd agus de dh' urram a tha mi air a bhith a' toirt aoigheachd dhut airson mìosan a-nis, oir tha a h-uile facal a' coimhead uamhasach neo-iomchaidh.

Le aon ghluasad draoidheil thàinig thu gu crìch na trom-laighe a chuir tath air mo bheatha, dìreach mar, gun teagamh, nì thu an aon rud airson daoine eile cuideachd, gus an tèid dearbh adhbhar na trom-laighe sin a chuir às - taing dhut.

Thainig thu a chur air falbh an doill le suilean fosgailte sin, a' bhodhair gheur ud, agus a' chuthach neo-fhiosrach sin anns an robh mi air mo bhogadh, mar gach neach eile.

Thàinig thu le lòchran draoidheil a shealltainn an aghaidh seilear nèimh an gnùis sin a bu leamsa dha rìreadh agus mu'n robh gus an àm sin cha b'urrainn mi ach bruadar agus beachd-smuaineachadh.

Machine Translated by Google

Bidh mi a 'cromadh air beulaibh an ìomhaigh shoilleir agad agus a' cur fàilte ort mar an duine air am bheil barrachd orm na bha agam riamh do dhuine sam bith eile.

Bidh mi a' cromadh air beulaibh d' ìomhaigh shoilleir agus a' cur fàilte ort mar an gaisgeach aig a bheil ainm an-diugh an-còmhnaidh air bilean an fheadhainn a shàbhail e, ach a-màireach bidh e air bilean nan uile.

Bidh mi a' boghadh air beulaibh an fhigear sgoinneil agad agus a' cur fàilte ort mar neach-croise airson fìor shìobhaltachd, fìor shaidheans, fìor adhartas, agus mar neach-sabaid airson àm ri teachd soilleir, sìobhalta, saidheansail.

Armen Vshtuni, Sealladh Lenin 20, Erevan, Armenia.

***

Yerevan, 29 am Màrt, 1964.

A Hovannessian, a ghràidh,

Dìreach beagan loidhnichean airson innse dhut gu bheil fastaiche eile air a bhith ag ithe amh, aig a bheil adhbhar airson gabhail ris an t-seòrsa beathachaidh ùr stèidhichte chan ann air faireachdainn eu-dòchas air adhbhrachadh le tinneas air choireigin, ach air na beachdan a tha air am brosnachadh le do smuaintean mòra. .

Feumaidh mi aideachadh gu bheil grunn chnapan-starra nam dhòigh, oir tha m' athair na bith-eòlaiche, fhad 's a tha mo bhràthair na dhotair, agus nam theaghlach is mise an aon fhear a bhios ag ithe daithead eadar-dhealaichte (àbhaisteach). Tha e a-nis naoi mìosan a tha mi air atharrachadh a-null gu dòigh ùr beathachaidh agus tha mi a' faighinn deagh shlàinte. Tha e coltach rium, gu'm fàs litrichean mar so, a tha teachd d'ar n-ionns- uidh o gach cearna de'n t-saoghal, ann an adhartas geoimeatrach, agus nach bi an cur-seachad agad gu'n leugh thu na sreathan taingeil a tha air an cur thugad. Thèid an lorg agad ann an eachdraidh.

***

18 an t-Ògmhios, 1965.

Machine Translated by Google

Tha mi a ' sgrìobhadh bho Leningrad. Tha mi a' leantainn air adhart le mo chuid ionnsachaidh anns an Conservatoire an seo. Le bhith an-còmhnaidh còmhla riut, bidh mi a' cur mo dhùrachdan thugad, misneachail leis a' chreideas gu bheil ùine air do thaobh. Bidh na sgrùdaidhean meidigeach a rinn mo bhràthair orm an-còmhnaidh a' toirt seachad toraidhean riarachail. Tha mi a' faireachdainn glè mhath gu dearbh, fhad 's a chumas mo chuideam a' dol suas gu slaodach, ach gu cinnteach.

H. SVATCHIAN.

***

Yerevan, 6 Faoilleach, 1965.

A Mhghr Hovannessian, a ghràidh,

Is e sia mìosan a-nis a tha mi air a bhith ag ithe amh. A' faighinn làn eòlas air a' chuirm mhìorbhaileach a thugadh don leabhar agad anns gach ceàrnaidh den t-saoghal, chan eil mi airson a dhol a-steach gu mion-fhiosrachadh agus na molaidh àbhaisteach ath-aithris. Gun teagamh is e bun-bheachd ithe amh a' bhuaidh as motha a fhuair inntinn an duine rè cùrsa na sìobhaltachd gu lèir.

Chan eil mi airson sgrìobhadh mu na h-eòlasan pearsanta agam, oir, às deidh dhomh na h-earrannan a chuir thu a-mach à diofar litrichean molaidh a leughadh, tha mi a' tuigsinn gu bheil na beachdan agam a rèir na beachdan a tha luchd-ceannach eile de bhiadhan nàdarra a' faighinn.

Gu sònraichte cudromach tha na h-atharrachaidhean saidhgeòlach a thig às a dhèidh sa bhad, mura h-eil iad gu dearbh a' tighinn ro làimh, na h-ath-bheachdan eòlas-inntinn.

Leig leam taing a thoirt dhut airson an tiodhlac sònraichte a thug thu seachad do sheòrsa daonna.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Teachdaireachd Nollaige bho bhoireannach òg ann am Moscow:

Machine Translated by Google

Moscow, 20 Dùbhlachd, 1964.

A Mhr. Aterhov a ghràidh,

Tha e na thoileachas dhomh beannachdan na ràithe a chuir thugad, còmhla ri mo thaing phearsanta agus mo dhùrachdan airson buaidh na h-obrach mòr agus daonnachd agad.

Do neach-leanmhainn, a tha air faighinn seachad air a tinneas cridhe fada agus dona.

Às dèidh sin, ann an litir dheich duilleagan tha i a' toirt an sgeul slàn dhith tinneas agus ath-bheothachadh, agus tha na leanas na gheàrr-chunntas:

31 Màrt, 1965:

Dh'atharraich mi gu bhith ag ithe amh san t-Samhain, 1963. Bhon uairsin tha mi air cha robh mionaid de teagamh ann a-riamh. Sna làithean sin bha eachdraidh tinneas cridhe agam mu thràth a 'sìneadh thairis air naoi bliadhna.

Ach leig dhomh tòiseachadh bhon toiseach. Nuair a bha mi ochd no naoi bliadhna o shean bha ionnsaigh reumatism agam. Às deidh sin timcheall air deich tursan sa bhliadhna b 'àbhaist dhomh a bhith a' faighinn grèim air laryngitis, cnatan mòr agus fuachd de gach tuairisgeul, a mhair mar as trice eadar sia is deich latha. Mean air mhean leasaich tonsillitis leantainneach. Aig aois ceithir-deug lorg dotairean leòn bhalbhaichean mitral nam chridhe agus an dèidh sin lorg iad carditis reumatic. Aig còig-deug thug iad air falbh na tonsils agam. Bha mi an-còmhnaidh a' fulang le pian cridhe fada, neuritis, debility agus insomnia. Bha trom-laighe eagallach an làthair aig a' chadal ghoirid a lean uairean de chràdh. Nuair a dhùisg mi anns an oidhche, chuir an dorchadas eagal orm. Gu h-iomlan, b 'àbhaist dhomh a bhith a' cur seachad trì no ceithir mìosan den bhliadhna anns an leabaidh. 'S ann le duilgheadas mòr a dhìrich mi aon staidhre; Bha mi an-còmhnaidh air mo chall bho chuairtean, eacarsaich corporra, snàmh, siubhal, leughadh, agus mòran de thlachdaidhean is chur-seachadan eile.

Bha mi an-còmhnaidh fo chùram dhotairean. B' àbhaist dhaibh a bhith gam 'leigheas' dòighean pioramaid, aspirin, antibiotics, analgesics, vasodilators, soporifics agus drogaichean eile den aon seòrsa. Chùm an organism agam air gearan ann an a

Machine Translated by Google

dòigh iongantach an aghaidh nan ceumannan sin agus mean air mhean dh' fhàs mo shuidheachadh na bu mhiosa. Air dhomh bhi dearbhta mu neo-èifeachd- aich nan leigheasan sin, thug mi seachad mu dheireadh iad uile.

Feuch an toir thu mathanas dhomh airson a bhith a' gabhail d' aire leis a leithid de mhionaid mion-fhiosrachadh. Tha e coltach riumsa gum bi ùidh aca annad, gu h-àraidh leis mar a thachair an t-atharrachadh ann an dòigh iongantach. Thug mi seachad biadh bruich gun duilgheadas sam bith. Dhùisg biadhadh amh annam faireachdainn tlachdmhor de ghlanadh a-staigh agus aotromachd. Cha mhòr thar oidhche stad mo chridhe a 'cur dragh orm. Ged a b' àbhaist dhomh a bhith a' faireachdainn pianta ann an sgìre a' chridhe chan ann a-mhàin uair san t-seachdain, ach cha mhòr a h-uile latha agus sin airson Uairean AIRSON DEIREADH, anns a' chiad bhliadhna de dh' ithe amh cha tug mi dhan leabaidh airson aon latha. , agus bha na pianta 'nam chridhe air an cuibhreachadh o shia gu ochd piosan GEAMHRADH gun bheag de bhuaidh.
Airson bliadhna gu leth a-nis chan eil mi air ionnsaigh SINGAL fhaighinn leis a' chnatan mhòr no fuachd. Anns na ciad mhìosan chaidh mo cheann goirt à sealladh gu tur. Ach b' e am mìorbhail a bu mhotha dhòmhsa gun do thòisich mi a' tuiteam nam chadal taobh a-staigh GEÀRR-CHUNNTAS an dèidh dhomh a dhol dhan leabaidh. Mheudaich mo chomas air obair; chaidh an sgapadh a bh' agam roimhe, an teannachadh nearbhach agus an irioslachd à sealladh.

As t-fhoghar rinn mi turas gu Armenia agus bha mi ag obair anns an `Matenadaran' (an Stòras Làmh-sgrìobhainnean). Bha e na thoileachas a bhith a' coiseachd còig air fhichead gu trithead cilemeatair san latha anns na beanntan agus an uairsin tilleadh dhachaigh le làn thoileachas airson an taisbeanadh a dhèanamh a-rithist sa bhad. Thàinig mi gu bhith na dhuine saor, a dh'aidich nàdar na h-uchd mu dheireadh. Is mòr an t-aoibhneas so gu dearbh, air son am bu mhaith leam a rithist mo thaingealachd a chur an cèill.

Moscow, 16mh Lùnastal, 1965. Tha mo shlàinte fhathast a 'toirt dhomh gach sàsachadh, gu h-àraidh leis gu bheil m' fhàs-bheairt air a dhol tro dheuchainnean gu math cruaidh de chuideam inntinn is nearbhach (lùth-dhroch bhuaidh), a bharrachd air sgìths corporra mòr a chaidh a chumail tro thursan beinne.

Cuiridh mi crìoch air an dàrna bliadhna de mo bhiadh amh a dh' aithghearr. Chan urrainn dhomh a-riamh smaoineachadh air tarraing air ais bho bhith ag ithe amh tuilleadh. Tha na ceistean a chuir mi thugad airson soillseachadh a-mhàin agus chan fhaod iad a chruthachadh

Machine Translated by Google

tha an teagamh as lugha agad a thaobh m' àm ri teachd. Os cionn gach nì, dhòmhsa chan eil taobhan corporra na ceist cho cudromach ris na bunaitean spioradail, a bha a-riamh daingeann agus do-chreidsinneach.

Olga Kerenskaya, 3 Frounze St. Moscow.

***

Leis nach eil na leabhraichean agam rim faighinn gu furasta san Aonadh Sobhietach, bidh luchd-ithe amh cinnteach an sin ag eadar-theangachadh geàrr-chunntasan de na foillseachaidhean agam gu Ruiseanach agus a' sgaoileadh leth-bhreacan dhiubh am measg an caraidean. Bidh mòran dhaoine an uairsin a' dèanamh lethbhreac de na geàrr-chunntasan sin bho chèile. *Tha na leanas na chuibhreann de litir fhada a sgrìobh seann bhoireannach Ruiseanach a tha a' fuireach ann an sgìre Moscow:*

Khimki, 25 an Giblean, 1965.

Chan urrainn dhomh innse no, an àite sin, chan urrainn dhomh na faclan ceart a lorg leis am faod mi mo thaing gun chrìoch a chur an cèill dhut. Cha 'n 'eil duais 's an t-saoghal so a's airidh gu leòir air 'ur saothair naomh a dhìoladh air son slàint' chuirp agus anama a' chinne-daonna, 'ur n-AiTHEACHADH. Bidh mi a 'bogadh romhad agus chan ann a-mhàin air do shon, ach cuideachd air beulaibh an neach a thug thugam an t-oideas luachmhor seo airson slàinte, anns a bheil grunn earrannan bhon leabhar agad. Gu pearsanta chan eil mi air a bhith fortanach gu leòr do leabhar fhaicinn. Mo charaid - a bha na thidsear roimhe -

air leth-bhreac a mach dhiubh cha'n ann as do leabhar gu direach, ach o leabhar-nota a caraid dhith — a bha mar an ceudna 'n a fear-teagaisg, agus 's i a' bhean so a tha nis a' sgriobhadh nan sreathan so thugad, oir tha mo fhradharc fein bochd. Chì mi le dìreach aon sùil agus sin le cuideachadh bho ghlainne-meudachaidh, air neo bu chòir dhomh a bhith air taing mhòr a thoirt dhut na bu thràithe.

Thòisich mi air mo chleachdadh air 15 Gearran agus bhon uair sin chan eil mi air biadh bruich ithe, no eadhon aran... Bidh mi naochad air 15 Lùnastal 1966. Tha mi nas làidire na mo charaidean uile, agus tha an fhìrinn seo air a dhearbhadh le cuid eile, cuideachd.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

Machine Translated by Google

***

Sundsvall, 12 Lùnastal, 1965.

A Mhghr Hovannessian, a ghràidh,

Bidh piuthar mo mhàthar agus an duine aice, a tha le chèile nan dotairean ann an Yerevan, Danielian air an ainmeachadh, a' sgrìobhadh thugam gu bheil iad air buannachd mhòr fhaighinn bho na molaidhean agad agus gu dùrachdach ag iarraidh orm gabhail ris an dòigh beathachaidh agus leigheis agad. Mar sin, bu mhath leam an uair sin faighneachd am b' urrainn dhut leth-bhreac den obair agad leis an tiotal 'Raw-Eating' a chuir thugam, agus tha mi a' toirt taing dhut ro làimh airson.

Tha mi nam gynecologist à Istanbul. Airson an dà bhliadhna mu dheireadh tha mi air a bhith air a bhith ag obair ann an ospadal ann an Sundsvall, san t-Suain. Is ann le mòr ùidh agus moit a leughas mi do leabhar agus do stiùireadh, às an d' fhuair mòran dhaoine na h-uimhir de bhuannachd mu thràth."

Dr Shabuh Sedikian, Lanslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moscow, 19 Samhain, 1966.

A Mhr. Aterhov a ghràidh,

Tha mi air leth toilichte le soilleireachd agus sìmplidheachd do smuaintean. A bheil e dha-rìribh comasach a leithid de lorg mòr a mhìneachadh ann an dòigh cho sìmplidh? 'O dhuine! Tha nàdar air do chruthachadh agus do bheathachadh le biadh amh. Cho fad 's nach eil thu làn eòlach air structar agus gnìomhachd gnìomh nan ceallan sin, na cuir dragh air an obair aca le bhith a' cleachdadh diofar stuthan puinnseanta mì-nàdarrach.

Tha mo bhean agus mise le chèile nan oileanaich iar-cheumnach. Tha mi nam eòlaiche-fiosaig agus tha i na lighiche.

Tha ùidh mhòr againn san obair agad...

Machine Translated by Google

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6 Màrt, 1966.

Fàilt' ort, O fhear-eòlais an luchd-eòlais! Beannachd leat, O fhear-teagaisg na daonnachd!

Tha mi nam neach-cuideachaidh dotair aig Ionad Slàinte Jermook ann an Armenia. Tha mi air a bhith ag ithe amh bhon 4mh latha den t-Samhain, 1965, an dèidh dhomh a bhith cinnteach leis an leabhar agad. Tha mi cinnteach gum bi mi air mo leigheas leis a 'mhodh a tha thu a' gluasad. A-riamh bho 1947 bha mi air a bhith a' fulang le reumatism, polyarthritis agus eas-òrdughan nan cladhaidhean crìonaidh. Bho 1963 bha mo shlàinte air a dhol nas miosa buileach, mar thoradh air sèid mòr anns na dubhagan, às nach b' urrainn dhomh ach faochadh pàirt fhaighinn le bhith ag ithe watermelons.

Bhon t-siathamh latha de dh' ithe amh dh'fhairich mi cràdh trom nam altan, ach sguir iad às deidh sin... Rè na thachair ath-bheachdan air ithe amh cha d' fhuair mi eòlas air sèid nan joints a bha roimhe an cois gach ionnsaigh airtritis. Cha do dh' fhuiling mi leis na paroxysms de fhiabhras agus boinneagan a b' àbhaist a bhith a' nochdadh nuair a bhiodh cor nan dubhagan agam na bu mhiosa. A-nis tha cadal fìor mhath a' còrdadh rium agus tha an ìre cuisle agam air tuiteam bho 120-140 gu 90-

100 buillean gach mionaid (fo chumhachan teann). Dh' fhalbh pianta na h-oidhche 'nam chridhe, An dandruff air mo cheann, 's an geur-lann air mo chasan. Tha mi mu thràth air còig kilos a chall ann an cuideam agus tha mo phian reumatic air a dhol à bith. Tha mi a' faireachdainn gu math agus tha mo neart a' sìor fhàs.

Tha mo bhean agus mo mhac sia bliadhna a dh'aois cuideachd, a 'gabhail os làimh ag ithe amh. Bheir mise suas mo threas mac — a nis mìos a dh'aois — mar a thog thu do nighean *Anahit.*

A thidsear ghràdhach, tha mi air a bhith ag obair mar neach-cuideachaidh dotair airson ochd bliadhna deug agus a-nis aig aois trithead 's a seachd tha mi gu bhith a' cur crìoch air cùrsa conaltraidh ann an Institiud an Fhoghlaim. Ach is ann anns an leabhar agad a lorg mi mu dheireadh na freagairtean do ghrunnan

Machine Translated by Google

duilgheadasan a tha air a bhith gam chràdh o chionn fhada – freagairtean nach b' urrainn dhomh a lorg an àite sam bith eile. “Is e aon de na duilgheadasan sin carson nach urrainn do leanaban coiseachd mar òigridh bheathaichean eile bhon chiad latha de bhreith. Na mo bheachd-sa an dèidh trì no ceithir ginealaichean de luchd-ithe amh bidh na h-uireasbhaidhean sin uile air an cuir às.

Dr Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

Tha mo phiuthar as sine a' fuireach ann an Yerevan. Bidh mi a' cur pharsailean mòra thuice gu cunbhalach de leabhraichean, a tha i a' taisbeanadh dhaibhsan a tha gu math tinn no a tha dearbhte mar luchd-ithe amh. *Seo beagan earrannan bhon iomadh litir aice:*

“A Arshavir ghràidh, tha fios agam gun toir an litir seo toileachas mòr dhut. Tha ithe amh a' dèanamh adhartas luath an dà chuid ann an Yerevan agus ann an sgìrean eile. Chan eil latha a' dol seachad gun cuideigin a' fònadh no a' tadhal orm. Bidh iad a' tighinn a shireadh comhairle no a dh'iarraidh leabhraichean. Bidh mi a' taisbeanadh do leabhraichean dhaibhsan air a bheil fìor fheum. Tha iarrtas gun chrìoch ann airson leabhraichean, a bhios a' dol bho làmh gu làmh agus a dh' aithghearr air an lughdachadh gu bhith a' tatters. Tha dragh mòr orm mu do chleachdadh a bhith a 'cur leabhraichean an-asgaidh chun a h-uile duine a dh' iarras. Ciamar as urrainn dhut a leithid de chosgaisean a ghiùlan?

Chan urrainn dhut tuigsinn cia mheud euslainteach a tha air an leigheas le bhith ag ithe amh, a tha gu math taingeil dhut. Tha daoine an seo nan daoine daonnachd mar thusa.
Cho luath 's a gheibh cuideigin air ais a shlàinte chaillte, gabhaidh e air fhèin an obair a bhith a 'leigheas a chàirdean tinn agus mar sin bidh còignear no sianar eile a' faighinn seachad air droch dhuilgheadasan. Bidh iad an uairsin a' tighinn thugam agus ag innse mun eòlas aca.
Tha e comasach dha daoine nach b' urrainn ceum a ghluasad a-nis dusanan de chilemeatairean a choiseachd.

Machine Translated by Google

Bha aon de na h-euslaintich sin air a bhith a' fulang le edema nan làmhan agus casan airson fichead bliadhna, agus cuideam nach bu lugha na 115 cileagram. Às deidh dha daithead ithe amh, chaill e 10 cileagram ann an 20 latha. Thuirt a mhac, ' Tha m' athair, nach b' urrainn a lamhan 's a chasan a ghluasad roimhe, a nis a' coiseachd mar leanabh.' Bidh iad an-còmhnaidh gad bheannachadh agus Anahit. Bha euslainteach eile air a bhith a' fulang le sèid a chords gutha, le call cha mhòr gu tur air a ghuth. Tha e a-nis air a shlàinte fhaighinn air ais gu tur às deidh daithead ithe amh de dìreach mìos gu leth.
A-rithist, bha fear òg de 28 air suppuration de na dubhagan, còmhla ri boinneagan coitcheann de a chorp gu lèir. Bha a staid cho trom 's gu'n robh gach dòchas air a thrèigsinn air a shon, ach tha e nis slàn mar thoradh air itheadh amh. Tha uimhir de chùisean coltach ris gu bheil e do-dhèanta sgrìobhadh mun deidhinn uile. A rèir na tuairmsean aca fhèin, ann an Yerevan a-mhàin tha a-nis 2,500 ag ithe amh, mòran dhiubh air a bhith gu math tinn o chionn fhada, ach a-nis a' faighinn deagh shlàinte. Tha daoine air an leigheas bho ghalaran a 'chridhe, tinneasan saillte, bruthadh-fala àrd, ulcers stamagach, sèid nan dubhagan, an grùthan agus an gall-bladder, calculi agus mòran de dhroch dhuilgheadasan eile.

Bha mi gu math tinn mi-fhìn. Dh' fhuiling mi le bruthadh-fala àrd le bhith a' glaodhaich nam chluasan agus bha sèid an grùthan orm. Bhiodh mo shròn a' sileadh dhà no trì tursan san latha, bha mi a' faireachdainn lag agus chaidil mi gu dona. Bha mo chridhe ann an staid cho dona 's gu 'n robh mi a' faighneachd a h-uile h-oidhche am bu chòir dhomh solas an latha fhaicinn a-rithist. Ach a nis tha mi a' cadal cho luath 's nach cluinn mi an teaghlach a' dol a dh'obair anns a' mhadainn. Gu dearbha, bidh iad uaireannan a' faireachdainn iomagaineach nuair a dh'èireas mi ro fhadalach, a' smaoineachadh gum feum mi a bhith tinn. Tha mi air a dhol sìos gu mòr agus ge bith dè an ìre a choisicheas mi, chan eil mi a' faireachdainn sgìth - gus iongnadh mòr a h-uile duine.

Bidh luchd-ithe amh ag àrach dàimhean càirdeil ri chèile. Aon fheasgar fhuair mi cuireadh gu dachaigh nan Colozians. *(Tha Mgr Colozian na seann pheantair ann an Yerevan. Tha sgeulachd a theaghlaich gu math inntinneach.*

Machine Translated by Google

ospadal, dh'atharraich e a-null gu biadh amh agus fhuair e seachad air gu tur bhon tinneas aige. Bha galar fungas air a bhean (blastomycosis). Às deidh ceithir mìosan de bhith ag ithe amh thòisich na h-ìnean aice a' fàs agus chaidh a casadaich à sealladh. Phòs an nighean aca, chuir i seachad a torrachas nuair a bha i ag ithe amh agus rug i a leanabh gun lorg air fuil, tha i a-nis a' togail a pàiste air beathachadh amh.)

Bha trithead 's a dhà dh' ithe amh iomlan ann, a bharrachd air an fheadhainn aca fhèin teaghlach de cheathrar. Tha briathran a' fàilneachadh orm cunntas a thoirt air an fhàilte a fhuair mi bhuapa. Bha iad air bòrd a b' àillidh agus a b' àillidh ullachadh, làn de shalainn amh blasda, còig no sia de bhreacan amh fìor bhlasta, air an tug iad Anahit mar ainm, 'pilau' sònraichte de arbhar Innseanach air a sgeadachadh le measan tioram air am bogadh ann an uisge, agus gach seòrsa de mheasan agus chnothan ùra. Aig an deireadh thug iad a-steach mias blasda de chruithneachd measgaichte, coirce, cnòthan-cnòthan, reasanan.

Bha na h-aoighean uile nan dotairean, luchd-ealain, luchd-ciùil agus òraidichean. iad rinn e grunn òraidean. Mu dheireadh thainig e am follais gu'm b'e tri fichead bliadhna bho'n a bha banais Mhr agus Bh-ph. Colozian.

Tha àireamh mhath de dhotairean air fàs gu bhith nan luchd-ithe amh. Thàinig lighiche òg agus a bhean, a bha cuideachd na dotair, gam fhaicinn bho Ionad-turasachd Slàinte Iermook. Dh'innis iad dhomh gu robh dà fhichead gu leth-cheud euslainteach san latha aca, agus bha feum aca uile air na leabhraichean agad. Thug iad cinnteach dhomh gum faodadh an t-iarrtas airson do leabhraichean ruith na mhìltean. Bha an dotair aig Spitak air òraid a thoirt seachad mun cholera, agus aig an deireadh bha e air bruidhinn mu dheidhinn ithe amh agus air comhairle a thoirt don luchd-èisteachd aige leth-bhreac den leabhar agad fhaighinn agus, às deidh dha a leughadh gu faiceallach, na molaidhean aige a chuir an gnìomh.

Thàinig dotair urramach de thrì fichead sa ceithir thugam à Kirovakan. Dh'innis e dhomh gun robh e air a bhith gu math tinn, ach gun robh e, còmhla ri a bhean, air uchd-mhacachd ithe amh o chionn còrr is bliadhna agus mar thoradh air sin fhuair e air ais a shlàinte. Dh'innis e dhomh cuideachd gun robh Stiùiriche Cathraiche Slàinteachas Beathachaidh ann an Institiud Leigheas Yerevan, an Dr. A. Harootiunian,* air òraid a thoirt seachad aig Kirovakan an làthair dhotairean, euslaintich agus, os cionn a h-uile càil, luchd-ithe amh. Aig deireadh na h-òraid,

Machine Translated by Google

bha ceist ithe amh air a thighinn suas airson deasbad. Bha grunn luchd-ithe amh, a bha air a bhith nan laighe ann an ospadalan airson mìosan air dheireadh gun toradh sam bith agus a bha a-nis air an leigheas le bhith ag ithe amh, air iarraidh gun deidheadh sgrùdadh a dhèanamh air na clàran ospadail aca agus coimeas iomchaidh a dhèanamh ris an t-suidheachadh làithreach aca. Bha iad cuideachd airson faighinn a-mach carson a bha an neach-labhairt air càineadh poblach a dhèanamh air ithe amh gun sgrùdadh a dhèanamh air na fìrinnean buntainneach. Bha aon den luchd-ithe amh eadhon air seasamh suas agus air faighneachd don dotair Kirovakan an do dh' aithnich e e. Nuair a fhuair e freagairt àicheil, lean e air: 'Is mise an t-euslainteach a bha thu a' faicinn mar chùis gu tur eu-dòchasach agus a chuir thu a-mach às an ospadal agad gus bàsachadh aig an taigh. Agus an-diugh, le bhith ag ithe amh, tha mi ann an deagh shlàinte.' Bha an dotair air seasamh balbh. "

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

** Bha an duine seo (Harootiunian) air artaigil a chuir a-steach ann an a pàipear-naidheachd air a bheil "Communist"!! fhoillseachadh ann an Yerevan (1964, Àir. 17l), anns am bheil gun bhi gu tur ag àicheadh sochairean itheadh amh ! Bha e air a chleachdadh a chuingealachadh gu cùisean cuibhrichte de ghalaran sònraichte a-mhàin, agus aig an aon àm bha e air molaidh a dhèanamh air pròtainean bheathaichean cunnartach agus vitamain fuadain. Mu dheireadh, bha e air rabhadh a thoirt don luchd-leughaidh aige gun a bhith ag ithe biadhan nàdarra gun chomhairle dotair. Do na dearbhaidhean sin tha mi air freagairt bhrùideil a thoirt seachad mar-thà anns an obair Armenian agam leis an tiotal "Along the Paths of Raw-eating".*

***

Is e am boireannach seo màthair-cèile an t-seinneadair ainmeil Armenia (Ofelia Hambardzumyan), boireannach glè thuigseach a tha air trì litrichean deug a sgrìobhadh thugam gu ruige seo, bheir mi iomradh air cuid dhiubh mar a leanas:

20 an t-Samhain, 1966:

A Mhghr Hovannessian, a ghràidh,

"Cha mhòr dà mhìos air ais, leugh mi an leabhar ithe amh agad, a chaidh a thoirt air iasad dhomh airson dìreach aon latha, le a leithid de thoileachas, dealas agus blas, facal air fhacal, nach eil am peann comasach agus gun chomas cunntas a thoirt air. Bha mi dall

Machine Translated by Google

a' ruith a dh'ionnsaigh a' bhàis, le comharra corp meallta ceangailte ri m' aghaidh fad iomadh bliadhna. Ach chaidh e à sealladh tràth aig àm ithe amh.

Cha robh mi air crìoch a chur air an leabhar eireachdail agad a leughadh fhathast, nuair a chuir mi a h-uile botal bìdh agus cungaidh-leighis bruite agus capsal nach deach a sgaradh bhuam gu biona sgudail. B' e mo 61mh co-latha-breith a bh' ann nuair a ghabh mi ris an tiodhlac seo bhuat agus cho-dhùin mi a bhith nam vegan amh. Cha di-chuimhnich mi 'n diugh ; Faodaidh tu tomhas fìor mhath a dhèanamh air na h-atharrachaidhean a thachair anns a' bhodhaig agam a chaidh a sgrios. Anns na bliadhnaichean a dh' fhalbh, fo chuideam diofar ghalaran, bha beatha trioblaideach agam. Gu h-àraidh bha an galar ceathramh suffocating agus sciatica do-ghiùlain air cadal a ghoid bhuam. Às deidh dhomh a bhith air mo shaoradh bho grèim cruaidh ghalaran, thàinig mi gu bhith nam dhuine gnìomhach, làidir agus làidir agus ruith mi timcheall mar fhèidh fad an latha. Chan urrainn dhomh faclan a lorg airson mo thaing a thoirt seachad; O shinnsear nan sàr-charaid, a charaid...

Feuch an gabh thu ri beannachdan caraid fad às a tha moiteil gun deach i mu dheireadh tha an t-ainm co-ionann riutsa (Ter Hovannessian). A-nis chan urrainn dhomh seasamh mar a bhios daoine a' cur stuthan puinnseanta a-steach do na cuirp aca? Bidh mi a 'fulang nuair a chuimhnicheas mi mar a bha mi, mar thoradh air aineolas, a' toirt cuireadh dha mo luchd-gràidh chun an taighe agam agus a 'toirt dhaibh stuthan bruich le mo làmhan fhèin.

Mu 'n d' ith mo bhuille-chridhe amh dh' innis mi do bhuille, a bha nam bheachd-sa air a mheas 'na bhàs taitneach agus so-thuigsinn, Ach a nis bu mhaith leam a bhi beò gu leughadh le m' shuilean fein, agus cluinntinn le m' chluasaibh fein gu bheil ainm mo bhràthar air an teangannan an t-saoghail uile. Tha an obair agad glic, feumar am biadh bruich a chuir às, ṯhig buaidh thugad.

2 Lùnastal, 1967:

"A-nis gu tur fallain agus beairteach, mar fhìor dhuine, bidh mi a' cur thusa mo treas litir. Tha faireachduinnean mo chridhe cho lionmhor 's nach urrainn mi an sgriobhadh air paipeir ; Tha mi mar fhiachaibh orm mo shlàinte ghnàthaichte O Shlànaighear a' chinne-daonna, O mo bhràthair gràdhach, an gairm mi mo bhràthair riut ?

Nuair nach d' fhuair mi freagairt bhuat airson an dà litir a bh' agam roimhe, fhuair mi iasad den leabhar mòr agad bho mo charaidean agus rinn mi leth-bhreac dheth ann an trì leabhraichean notaichean tiugh. A-nis tha an leth-bhreac seo ag atharrachadh làmhan. Nas fhaide air adhart, fhuair mi a-mach gun do chuir thu leabhraichean agus litrichean, ach cha do ràinig iad mi.

An seo, tha an àireamh de chreidmhich ann an veganism amh a 'dol suas bho latha gu latha latha; Tha dotairean nam measg cuideachd. Bidh a' mhòr-chuid dhiubh a' tighinn thugam airson

Machine Translated by Google

cuid de cheistean, bidh mi a 'brosnachadh biadh amh; Bidh mi a 'dèanamh cèicean, halvah, saladan agus dolmeh amh agus gan sealltainn do dhaoine, bidh mi a' clò-bhualadh an stiùiridh agus gan sgaoileadh am measg dhaoine, bidh mi a 'sgrìobhadh d' ainm air na cèicichean le reasanan; Cheannaich mi aon de na cèicichean sin dha do phiuthar. Ghlaodh i, dhuisg i mi, agus thuirt i, "O 'n diugh tha sinn dà phiuthar. Tha dorus mo thighe daonnan fosgailte dhuit." Thug i dhomh an dàrna leabhar den leabhar agad.

Bidh mi tric a 'coinneachadh ri do phiuthar, a' leughadh do litrichean agus do sgrìobhainnean, tha mi a 'coimhead na dealbhan, choimhead mi le fìor cho-fhaireachdainn air na dealbhan den dithis chloinne agad a bha air an caitheamh le biadhan “neartachadh” agus drogaichean “èifeachdach”; Chaidh an ìobairt, ach an àite sin an-diugh tha na mìltean de dhaoine air an sàbhaladh bho bhàsan sònraichte agus a’ cur beannachdan nan cuimhne. Tha sàr-ghinean san àm a dh'fhalbh air an obair fhàgail gun chrìochnachadh mar thoradh air an t-seòrsa biadhan is cungaidhean seo agus tha iad air bàsachadh ... Biodh an teanga balbh a tha airson na fìrinnean sin a dhìùltadh.

A-nis leig dhomh bruidhinn beagan mum dheidhinn fhìn. Tha mi a’ smaoineachadh gum biodh e inntinneach airson gum biodh fios agad cò ris a bha mi coltach mus do thòisich mi air ithe amh agus cò ris a tha mi coltach an-dràsta. Bha mi seachd bliadhna deug a dh'aois nuair a bha fìor phian orm air taobh deas mo dhruim. Cha b 'urrainn dha na dotairean an adhbhar a thuigsinn agus cha do rinn iad ach mì-chofhurtail le cungaidhean-leigheis agus massages. Às deidh sia bliadhna, chaidh mo thoirt don ospadal mu dheireadh a’ bàsachadh. Thionndaidh e a-mach gu bheil an dubhaig cheart agam làn de chlachan agus pus. B'e duine inntleachdail a bh' anns an àrd-ollamh a bha ag obair air an dubhan agamsa, agus nam biodh e beò, chuireadh an dà làmh ris na lorg thu; Thuirt e rium gu bheil dotairean air leth den dubhaig agad ithe mar thoradh air massages agus drogaichean cronail agus a’ gàireachdainn. Dh’ òrduich e dhomh dìochuimhneachadh mu bhith ag ithe feòil, uighean, picil, uisgeachan mèinnearach agus biadh saillte gu bràth agus barrachd glasraich is measan ithe.

Lean mi an òrdugh seo airson dhà no trì bliadhna, nuair a bha mi a 'faireachdainn nas fheàrr, thòisich mi ag ithe a h-uile càil a-rithist. Beag air bheag, mheudaich mo bhiadh, agus mheudaich mo chudthrom o latha gu latha; Coltach ri feadhainn eile, bha mi a 'smaoineachadh gur e comharra slàinte a bha seo, ach b' e a chaochladh a bh 'ann. An toiseach, thòisich fìor cheann goirt, an uairsin shèid mo chasan suas, agus aig aois dà fhichead sa ceithir, chaidh fiaclan nàdarra a chuir nan àite. Ràinig mo chuideam corp ceithir fichead 's a dhà kilos; Bha giorrad analach, casadaich leantainneach, palpitations agus stamag goirt timcheall orm. Nas fhaide air adhart, nochd goiter, a tha

Machine Translated by Google

chuairtich m' mhuineal mar ubh cruaidh. Bha na dotairean ag iarraidh obair-lannsa, ach dhiùlt mi. An uairsin, bha sciatica, arteriosclerosis, bruthadh-fala, hemorrhoids, gout, msaa air mo bhodhaig gu lèir a lagachadh chun na h-ìre nach b' urrainn dhomh coiseachd.

Bha an seòmar agam coltach ri bùth-leigheadaireachd de chlàran aspirin, pioramaidean, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit agus puinnseanan eile, a bha a 'dèanamh suas leth de mo bhiadh. Bha mi diombach leis na dotairean agus leis gu robh a h-uile duine ag ràdh gu bheil na comharran sin co-cheangailte ri aois, bha mi a' smaoineachadh gun robh deireadh mo bheatha air tighinn. Bha mi sgìth dhen t-saoghal seo agus bha mi dìreach airson gun cuireadh stròc shìmplidh crìoch air na h-irioslaidhean sin. Cha do thachair e rium a-riamh gum faodadh mìorbhail nochdadh agus mo shàbhaladh bhon trom-laighe seo. Ach tha seo ceangailte. A-nis tha seachd-deug kilos diabhal air a dhol à bith (tha sgrìobhadair na litreach a' dìochuimhneachadh gu bheil a corp tùsail air seachd cileagram deug de cheallan ùra is fallain a chruinneachadh rè na h-ùine ithe amh seo, is e sin, cha robh an diabhal seachd kilos deug, ach trithead 's a ceithir kilos agus is dòcha eadhon barrachd) agus bidh mi a' coiseachd bho aon cheann a' bhaile gu ceann eile a' bhaile le fìor chuideam de thrì fichead 's a ceithir kilos agus streap mi na ceumannan 132 den fhactaraidh cognac le bagannan trom gu nighean mo pheathar a tha anns a' chlinic an sin agus air sgàth luchd-obrach agus tha dotairean an sin gu tur eolach air a' chumha a bh' agam roimhe, tha iongantas orra.

Gu sònraichte nuair a bheir iad mo chuideam-fala agus gum faic iad trì-deug an àite naoi-deug. Bheir seo orra am beachd atharrachadh agus gu dearbh bidh an fhìrinn a' buannachadh. Bidh mi ag ullachadh biadh vegan amh blasta anns an taigh agam agus ga thoirt thuca, bidh iad ag ithe agus bidh mi ag ràdh: "Bidh Hovannessian a' cur a leabhraichean chun t-saoghail air fad an-asgaidh. Bidh mi cuideachd a' làimhseachadh dhaoine le biadh amh, ag ithe cho mòr 's as toil leat." Tha mi air a bhith a' fuireach anns an toileachas seo airson deich mìosan a-nis...

Tha mi airson beagan fhaclan a ràdh mun detox agam. Bha pian nan galairean agam cho dian is nach robh mi a' faireachdainn a' chiad ath-bheachdan air detoxification, dìreach mar as motha a dh' ith mi, is ann as motha nach b' urrainn dhomh gu leòr fhaighinn. Nochd broth dearg air taobh clì mo bhodhaig, a bha cuideachd goirt, ach cha b' fhada gus an deach a rèiteach. Dh'fhàs mo chraiceann tioram ann an cuid de dh'àiteachan, tachas, fhuair e dandruff agus dh'fhàs e na b' fheàrr; Bha dath m' fhual uaireannan soilleir dearg agus uaireannan geal is tiugh, ach a-nis tha e soilleir mar uisge. Bha beagan cheann goirt orm a dh' fhàs nas fheàrr leotha fhèin. Bhon chiad latha de bhiadh amh, dhìochuimhnich mi gu bheil cungaidh-leigheis anns an t-saoghal seo. Chan urrainn dhomh sin a chreidsinn

Machine Translated by Google

tha m' fhalt geal air tionndadh liath a-nis agus tha i a' fàs nas fheàrr na a dath tùsail."

Litir Àir. 12 - 7 an Cèitean, 1971

"Tha uimhir de naidheachd agam nach eil fios agam càite an tòisich mi agus càite an crìochnaich mi. Aon latha chaidh mi dhan ospadal airson beagan obair rianachd, chunnaic mi dotair boireann a' cumail do leabhar na làimh, a' cruinneachadh grunn dhotairean eile timcheall oirre agus gu dealasach a' mìneachadh mar a chaidh a bràthair-cèile a shàbhaladh bho dhroch ghalair dubhaig le veganism amh. An uairsin thuirt i: "Tha litir màthair-chèile Ofelia Hambarsoumian cuideachd san leabhar seo." Tha e coltach nach do rinn i. Choimhead mi air an leabhar agus chunnaic mi gur e lethbhreac den aon leabhar a bh' ann a chuir mi ainm ris agus a thug mi dha daoine Leis gu bheil an leabhar agad glè ainneamh, thèid lethbhreac a dhèanamh dheth gus an urrainn do bharrachd dhaoine a chleachdadh. dh' aithnich an dotair mi, dh' iarr i orm a dhol a choimhead air euslainteach aon latha, chaidh mi air an latha a shocraich sinn.
Bha an t-euslainteach a bh 'ann roimhe air an robh Ozonian, a tha a-nis gu tur fallain, air pàrtaidh mòr a chuir air dòigh; Tha e na lighiche-sprèidh, tha a bhean na dhotair, tha a bhràthair na ollamh oilthigh, tha a bhean cuideachd na dotair, grunn luchd-naidheachd agus cuid de luchd-ithe amh ùr air cruinneachadh còmhla. Chaidh an Dr Abajian à Kirovakan a-steach còmhla ri grunn de luchd-leantainn ùr a bha ag ithe amh.

Sgrìobh Ozonian litir chun t-seann sheòladh agad bliadhna air ais nuair a bha e gu math tinn, ach tha mi a' smaoineachadh nach do ràinig e thu. Tha an litir seo cho inntinneach agus cho luachmhor is gu bheil mi ga lethbhreacadh agus ga cur thugad. Mar a chì sibh anns an litir, bha e cho tinn o chionn bliadhna 's gu'n robh iad diombach ann, ach tha e nis a' deanamh a shaothrach le slàinte iomlan ; ***Litir Ozonians:***

ÿ *"Chan eil fhios 'am dè an cànan anns an cuir mi iongnadh is spèis an cèill dhutsa cò an neach-gràdh-daonna as motha agus an neach-saidheans as motha san aois seo. Ged mar thoradh air mo ghalar dubhagan, tha mi cho lag 's nach urrainn dhomh sgrìobhadh beagan fhocal eadhon gu mo chàirdean as dlùithe, ach tha mi a' sgrìobhadh do 'ur n-ionnsuidh leis an uile aoibhneas, Is tusa an t-aon neach air an t-saoghal uile as an urrainn mi sgrìobhadh, ach chan urrainn mi sgrìobhadh.*
Leugh mi e, shuidh mi anns an leabaidh dìreach gus nach cuirinn eucoir air agus thòisich mi gu deònach a 'leughadh an leabhair a chaidh a reubadh bho bhith a' leughadh cus;
Ach cha b 'urrainn dhomh an leabhar inntinneach seo a leigeil seachad,

Machine Translated by Google

oir chuir a chainnt gheur agus dhùrachdach, cho math ri do smuaintean domhainn agus iarainn, suirghe air mo bheatha gu lèir. B' e bàs dòrainneach na cloinne sin a chuir thu gu seilearan falaichte a' chuain shaidheansail a' lorg na fìrinn. Dh'adhbhraich bròn domhainn thu gu bhith na ghrian air bith-eòlas. Airson seo, tha an cinne-daonna fo chomain do dhithis chloinne agus bidh an ainmean gu bràth ann an cuimhne nan dùthchannan. Às deidh dhomh do leabhar a leughadh, chaidh mi amh sa bhad agus gun a bhith a' feitheamh ris an toradh slànachaidh, tha mi a' toirt mo thaing. Oir bha mi cinnteach à fìrinn ur nÿaithrisean; Leis gur e lighiche-sprèidh a th' annam agus gu bheil mi gu math eòlach air bith-eòlas, b' urrainn dhomh tuigse nas fheàrr fhaighinn air cho mòr sa tha na faclan agad. Dh'atharraich a h-uile beachd air saidheans bith-eòlasach, a bha air a bhith freumhaichte gu domhainn nam eanchainn airson deicheadan, ann an aon latha. Tha mi cinnteach gun gluais an àm ri teachd fa chomhair do mhòrachd, oir cha deach lorg mòr sam bith a-riamh am falach. Tha mi 40 bliadhna a dh'aois. Tha nephritis leantainneach agam, tha mo staid gu math dona. Is e naitridean fala agam 65-90 agus chan eil e a 'dol sìos.

A' laighe anns an leabaidh, dìreach a' tarraing anail dhut, tha mi cinnteach gum bi mi ceart gu leòr. Bidh mi an comain mo mhàthair airson mo bhreith agus nam fiachan dhut airson mo bheatha a leantainn, gu bràth..."

Naidheachdan inntinneach eile: thàinig aon de luchd-naidheachd iris "Science & Life" gu Yerevan à Moscow gus rannsachadh a dhèanamh air leasachadh creutairean beò.

Tha grunn dhotairean agus luchd-ithe amh eòlach air cruinneachadh ann an taigh neach-aithris neach-ithe amh agus tha e air aithisg a sgrìobhadh. Choimhead e air mo shon, agus air 15 Samhain, 1971, bha buaidh aig litir àireamh 13 (bha mi air litir mhionaideach a sgrìobhadh gu neach-deasachaidh pàipear-naidheachd "Avangard"), oir chaidh innse dhomh air a 'fòn gu robh speisealaiche ann an galaran a' chladhach. siostam, an t-Àrd-ollamh Jivan Shmavonyan , airson coinneachadh rium agus ri cuid de luchd-ithe amh eile. Dè as urrainndhomh a dhèanamh ach pàrtaidh a dhèanamh dha na daoine a tha ag ithe amh. Beagan làithean ron phàrtaidh, ghabh mi fòrladh neo-làthaireachd bhon oifis agus gun nàire sam bith, dh' fheuch mi ri bòrd a chuir air dòigh a bhiodh ùr dha luchd-ithe beò cuideachd.

Aran amh, briosgaidean, basaq, a bharrachd air grunn subhaichean amh air an dèanamh le duilleagan fhlùraichean, sìol pomegranate, eadhon bho chnothan-cnòthan uaine a bhios mi a 'dèanamh a h-uile bliadhna as t-earrach, agus cuideachd le diofar saladan, bha mi air sgeadachadh

Machine Translated by Google

trì clàir mhòra cho mòr 's gu bheil e doirbh a ràdh. Airson greis, cha robh duine airson suathadh air na trì cèicichean mòra air a bheil d' ainm a' deàrrsadh. Mu dheireadh, gheàrr mi e agus chluich mi e. Bha am bòrd a 'gearan bho chuideam mheasan agus sùgh mheasan!



Chithear piuthar Aterhov (Siranush BabaKhanian) sa mheadhan, air an taobh chlì tha an t-ollamh ***Shmavonyan,*** *agus tha Haikanush Ter Hovannessian na sheasamh air a chùlaibh.*

Chaidh a' choinneamh a chlàradh air 24 Dàmhair, 1971 aig 16:00. Dà uair air thoiseach, chuir mi fios airson do phiuthar gus am biodh a 'chiad fheadhainn a thàinig a-steach a' crathadh làmhan leatha mar an riochdaire agad. An toiseach, chaidh an t-àrd-ollamh urramach fhèin a-steach agus chrath e mo làmh le a dhà làmh le aodann gàire agus choinnich e ri do phiuthar le spèis mhòr. Ann an àm eile, b 'e dotairean, ollamhan oilthigh, luchd-naidheachd, tidsearan, msaa a bh' anns na h-aoighean amh uile, chaidh mu dhà fhichead 's a còig neach a-steach aig an aon àm. Ghabh mi clisgeadh, 's dìreach an uair a ràinig an Dr Abajian a chàr còmhla ri ceathrar mhnathan-uaisle sunndach à Kirovakan; Bhruidhinn e an toiseach air a thinneasan agus chuir e a thaing thugad airson faighinn cuidhteas na galairean sin agus ghuidh e gach soirbheachas dhut fhèin agus airson do shlàinte.

An uairsin thug a h-uile neach-ithe beò òraid seachad aon às deidh a chèile agus thug iad seachad mìneachadh mionaideach air na tinneasan a dh' fhalbh agus an slàinte gnàthach. Bha an t-àrd-ollamh na shuidhe gu sàmhach, ag èisteachd gu faiceallach agus a 'dèanamh notaichean na leabhar notaichean. Cha robh a' mhòr-chuid de na h-aoighean eòlach air, nuair a sheas e suas agus a thug a-steach e fhèin às deidh aithisgean an luchd-ithe beò a chrìochnachadh,

Machine Translated by Google

shuidh a h-uile duine agus thòisich iad air èisdeachd gu sàmhach. Thòisich e air bruidhinn gu slaodach mu na rùintean agus na planaichean aige.



Bidh aon de ollamhan an oilthigh a' leughadh litir Hovannessian. Tha an Dr Abajian na shuidhe air a thaobh chlì.

Thuirt e: “Tha Hovannessian air obair mhath a dhèanamh sealltainn gun tàinig an luchd-saidheans as ainmeile bho dhaoine àbhaisteach; Ged nach e dotair a th' ann an Hovannessian, ach leis an lorg aige, tha e na sheasamh os cionn dhotairean agus tha còir aige a bhith na neach-saidheans. Ged a tha nàimhdean aige, ach is e an fhìrinn gu bheil e a' buannachadh. Tha sibh uile air a ràdh, air an ainmeachadh, ach tha na briathran seo fhathast còmhla ribh. Bu chòir dhut sluagh a chuir air dòigh, staitistig a ghabhail den luchd-ithe beò gu lèir, faighinn a-mach dè na galairean a bh 'aca san àm a dh' fhalbh agus dè an suidheachadh a th 'aca an-dràsta, agus na sgrìobhainnean sin a thoirt dhuinn." A rèir a mholadh, chaidh comataidh de 15 neach a thaghadh, agus bha m' ainm air a chlàradh innte mar an ceudna Chuir sinn romhainn coinneamh mar sin a chur air dòigh aon uair gach tri miosan.

Thuirt an t-àrd-ollamh gun robh e a 'smaoineachadh air sanatorium amh-vegan a stèidheachadh, bhathas cuideachd a' bruidhinn mu bhith a 'stèidheachadh taigh-bìdh amh-vegan. Gu crìch, le iarrtas an àrd-ollamh, thug mi seachad lethbhric de na litrichean agad, den litir bho riaghaltas nan Innseachan, de

Machine Translated by Google

an litir a sgrìobh mi gu "Avangard", agus an litir Ozonian agus Makarian. Dh'ith e a h-uile salad agus biadh eile le toileachas mòr agus dh'fhaighnich e ciamar a dhèanadh e iad. Sgaoil mi deich leth-bhreacan de na foirmean salad a bh' agam dha na h-aoighean. Chan e seo aon de na dreachan a chuir mi thugad, tha am fear seo ùr agus coileanta.

Mhair a' choinneamh bho 16:00 gu 21:00. Nuair a dh' fhalbh e, thug am proffecor aon de na cairtean aige thugam agus fear eile gu Siranoush agus dh' iarr e oirnn a bhith an-còmhnaidh ann an conaltradh ris. Thuirt e ri Siranoush: "Tha mi gu mòr airson do bhràthair fhaicinn, co-chomhairle a dhèanamh agus plana èifeachdach ullachadh airson an ceann-uidhe a ruighinn a dh'aithghearr. Tha e duilich cead fhaighinn siubhal thall thairis; Sgrìobh gu do bhràthair, is dòcha gun urrainn dha a bhuaidh a chleachdadh. cuireadh ullachadh"

Òraid an Àrd-ollamh: **Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian Àir. 17, Yerevan."**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Litir bho riaghaltas nan Innseachan:

Seirbheis Fiosrachaidh Innseanach - TS Kanwar

Tehran, Faoilleach 4, 1971, Ambasaid na h-Innseachan. press com-pàirtiche

"Mar a chaidh innse dhuinn, tha thu air leabhar fhoillseachadh fon tiotal" Raw-eating ". Faodaidh tu innse gu bheil riaghaltas na h-Innseachan air comataidh co-dhùnaidh fhastadh airson Nature Cure, a bhios a' dèanamh sgrùdaidhean air adhartas agus leasachadh leigheas nàdair.
Chaidh an leabhar agad a thoirt don chomataidh seo, a tha ga aithneachadh agus a' smaoineachadh gur e obair mhath a bhiodh ann. Mar sin, tha Ministreachd Slàinte is Dealbhadh Teaghlaich na h-Innseachan am beachd an leabhar mòr seo a reic gu saor (dìreach còig rupees) airson a sgaoileadh. Chan fhaigh iad buannachd bho reic an fhoillseachaidh seo.

Bhiomaid fada nur comain nan toireadh sibh cead gu coibhneil riaghaltas nan Innseachan an leabhar seo fhoillseachadh ann am Beurla agus ann an dusan cànan ionadail eile.

Cuideachd, leig fios dhuinn ma chaidh an leabhar seo ùrachadh bhon uair sin Deasachadh 1967. No a bheil thu airson atharrachadh a dh' aithghearr?

Machine Translated by Google

Mar sin, bidh sinn taingeil ma tha an cead riatanach againn a bhith comasach air an leabhar seo fhoillseachadh anns na h-Innseachan."

TS Kanwar.

Is e seo an ionad slàinte as gnìomhaiche anns na h-Innseachan, a chaidh a stèidheachadh ann an 1964 le Mahatma Gandhi. Bidh iad gu cunbhalach a' sgaoileadh mo leabhraichean agus bileagan anns na h-Innseachan. Tha Ministreachd Slàinte na h-Innseachan air a thoirt a-steach don leabhar agam leis an stèidheachd seo. Seo cuid de na litrichean bho na litrichean a sgrìobh stiùiriche an stèidheachd sin thugam:

"Bha mi air leughadh mu do dheidhinn còig bliadhna air ais anns a' British Vegetarian Magazine, rud nach tug mi mòran aire dha agus cha mhòr nach do dhìochuimhnich mi; Gu ruige a' mhìos a chaidh, dh' fhuirich boireannach à Mexico a bhios a' ruith sanitarium còmhla rinn airson trì seachdainean agus bhruidhinn i gu mòr air. Bhon uairsin, tha mi air a bhith gu mì-fhoighidneach a' feuchainn ri fios a chur thugad agus leabhar òrdachadh, ach ciamar a lorgadh mi do sheòladh?Ach beagan làithean air ais thàinig dithis thugainn a tha air a bhith air biadh amh airson còig bliadhna agus thug iad dhomh do sheòladh Chaidh an institiùd seo a stèidheachadh le Gandhi agus bha mi fortanach a bhith ag obair ann airson deich bliadhna anns na bliadhnaichean mu dheireadh de a bheatha.

IONAD NÀDARRA CURE, Uruli- Kanchan, na h-Innseachan

Ceann-suidhe Comann Israel Vegan, prìomh neach-deasachaidh "Nature and Iris slàinte":

"Tapadh leibh gu mòr airson na h-aithrisean a chuir thu thugainn. Feuchaidh sinn ri am faighinn dhaibhsan a tha airson an cleachdadh as motha. Tha sinn air ceud leabhar do leabhraichean a reic gu ruige seo; Ann an dùthaich bheag far nach eil Beurla aig a' mhòr-chuid den t-sluagh, tha reic na h-uimhir de leabhraichean air leth soirbheachail. Tha mi a 'cur thugaibh còmhdach den iris "Nature and Health" (TEVA UBRIUT), anns a bheil an dealbh àlainn de Anahit sia-bliadhna cuideachd air a chlò-bhualadh. A-nis tha mi ag ullachadh artaigil airson a chlò-bhualadh le dealbh de Anahit, a tha dusan bliadhna a dh'aois."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Iosrael

Tha an dotair seo na cheann-suidhe air Comann Glasraich Bhreatainn, a tha tha cleachdadh ann an Lunnainn, agus an dèidh mo leabhar a leughadh, bha i

Machine Translated by Google

cinnteach agus a' toirt mo sheòladh dha na h-euslaintich aice agus ag òrdachadh an leabhar ithe amh. Tha an litir a leanas a' dearbhadh seo:

"Leugh mi an leabhar agad mu bhiadh amh. Dh'òrdaich an Dr Lato daithead biadh amh airson an aillse agam a làimhseachadh. Thug e dhomh do sheòladh gus an urrainn dhomh an leabhar òrdachadh bhuaithe. Cuiridh mi deich dolar tron phost agus feuch an cuir thu trì leabhraichean thugam. agus sia bileagan."

Mrs Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

A' Bh-ph VERA STANLEY ALDER:

"A charaid glòrmhor, leugh mi do leabhar gu faiceallach dà uair agus bha mi a' faireachdainn sin bheir an leabhar seo a-steach àm ùr don chinne-daonna. Tha e glè fheumail an leabhar seo a chuir air beulaibh sùilean dhaoine gus am bi spionnadh coitcheann air an t-saoghal mu dheireadh. Tha thu nad shàr-eòlaiche a bha comasach air an fhìrinn shìmplidh agus foirfe aithneachadh agus a mhìneachadh nas ceart na a h-uile neach-beathachaidh a leugh mi gu ruige seo.

Airson bliadhnaichean, tha mi air a bhith a' cur cuideam air daoine gur e neach-meas a th' ann an duine agus seo mar a thèid duilgheadasan an t-saoghail fhuasgladh agus saoghal òrail a chruthachadh. Bidh na facail-suaicheantais agad ("na bi a' còcaireachd") a 'cur às do na h-adhbharan, na ceumannan, na measaidhean, le òrdugh sìmplidh agus bunaiteach. Cuiridh tu às do na staitistig agus mar sin air adhart a chaidh a dheasbad gu ruige seo, agus nan àite bheir thu fìor shlàinte agus toileachas dha daoine.
Is e obair sàr-eòlaiche a th' anns an lorg agad, mar a bhith a' lorg dealan, agus is dòcha gu bheil na daoine a thuigeas tu cuideachd nan sàr-ghinean.

Nì mi rud sam bith a bheir e gus do leabhar a dhèanamh ainmeil; Tha mi an-dràsta a' deasachadh leabhar, a' sgrìobhadh leabhar eile agus a' toirt seachad òraidean. Tha na làithean ro ghoirid airson na rudan seo a dhèanamh. A-nis tha suidheachadh an t-saoghail deatamach, ach tha an duine agam agus mise air mo mhisneachadh, a thaobh fios a bhith agad gu bheil thu fhèin agus do shaothair agus do shoirbheachas fhathast anns an t-saoghal seo. Feuch an gabh thu ris gu bheil sinn gu math faisg ort.

Tha mi a' cur fear de na leabhraichean agam thugad. "Tha sinn air a bhith vegan airson bhliadhnaichean, chan eil sinn a' smocadh no ag òl deoch làidir, agus a-nis tha an duine agam agus mise a 'cleachdadh do dhòigh."

«Caidreachas Aonadh na Cruinne» 8 First Avenue, Lunnainn.

Machine Translated by Google

ESSENCE OF HEALTH » Foillsichearan Lagh Slàinte is Beatha as àirde:

29 an Giblean, 1968:

"Fhuair mi do leabhar. Chan e a-mhàin gu bheil mi a 'smaoineachadh gu bheil an leabhar seo sàr-mhath, ach tha e a' freagairt gu foirfe ri mo smuaintean, mo ghnìomhan, agus mo sgrìobhaidhean. A-nis tha sinn a 'foillseachadh iris air a bheil "ESSENCE OF HEALTH". A bharrachd air foillseachadh na h-iris seo agus na leabhraichean pearsanta agam, tha mi airson leabhraichean cèin a reic a sheallas an dòigh cheart dha daoine. Airson an adhbhair seo, tha e cinnteach gum bu chòir do leabhar a bhith air a thoirt a-steach do na leabhraichean agam, mar sin feuch an innis thu dhomh mu chumhachan an lasachaidh mòr-reic."

24 an Cèitean, 1968:

"Tha mi toilichte seic $82.5 a chuir thugad airson leth-cheud leabhar de bhiadh amh. Ma tha thu deònach cead a thoirt dhuinn an leabhar a chlò-bhualadh, gabhaidh sinn ris gu toilichte. Tha na h-innealan againn uile airson fhoillseachadh."

Bogsa 2821, Durban, Afraga a Deas.

MISEAN POBLACH DULAT RAM:

“Bidh iongnadh ort an litir seo fhaighinn; Creid mi, às deidh dhut do leabhar fhaicinn, cha robh a h-uile ball de bhòrd stiùiridh na h-institiud seo a-mhàin fo bhuaidh mhòr, ach cuideachd làn chinnteach gur ann dìreach tro bhiadh amh as urrainn an sluagh a shàbhaladh. Is e buidheann carthannais a th' anns a' choimhearsnachd againn Tha sinn air co-dhùnadh gluasad bìdh amh a chuir an gnìomh anns na h-Innseachan.Ma leigeas tu leinn do leabhar a chlò-bhualadh ann am Beurla agus cànanan ionadail, sgaoilidh sinn deich mìle leth-bhreac an-asgaidh sa chiad àite. cuir fios gu Ministreachd na Slàinte cuideachd gus am bi iad cuideachd a' beachdachadh air a' chùis seo nan gnìomhan.Cho-dhùin sinn an fhìrinn a dhearbhadh ann an ospadalan cuideachd.

Tha fios againn gu bheil an luchd-dùbhlain aige aig an fheallsanachd agad a thaobh ùidhean pearsanta, ach ann an dùthaich mar na h-Innseachan, far a bheil a' mhòr-chuid den t-sluagh bochd agus acrach, lorgaidh biadh amh talamh iomchaidh agus bheir e air na milleanan de dhaoine a bhith mar thoradh air. biadh bruich agus cleachdaidhean agus cleachdaidhean ceàrr a 'fulang, a bhith air an sàbhaladh. “Nas fhaide air adhart, nuair a tha an leabhar agad

Machine Translated by Google

air fhoillseachadh agus an toradh air a choileanadh, cuiridh sinn cuireadh a thighinn dha na h-Innseachan còmhla ri do theaghlach agus an toradh fhaicinn le do shùilean fhèin."

Krishan Mohan, Iar-cheannard. 17- B, Asaf Ali Rd. Delhi ùr

Às deidh dhomh an litir fhaighinn bho ambasaid nan Innseachan, chuir mi romham feuchainn a-rithist agus innse do dh' ùghdarrasan na dùthcha againn mun bhuaidh seo. An toiseach, sgrìobh mi an litir a leanas gu MohamadReza Shah Pahlavi, cheangail mi leabhar de leabhraichean Phersianach, Beurla agus Armenia ris an Oifis Ìmpireil.
An litir:

"Tha mi moiteil na naidheachdan air leth toilichte a thoirt thugad a dh' fhaodadh a bhith duilich a shamhlachadh an toiseach.

Mar thoradh air na trithead bliadhna agam de oidhirpean, sgrùdaidhean, rannsachadh agus eòlasan, an-diugh tha e air a dhearbhadh gu cinnteach gu bheil adhbharan gach galair air adhbhrachadh le bhith ag ithe biadhan bruich, ceimigean agus stuthan marbh eile a bhios daoine a' cur a-steach do na cuirp aca gun fhios dhaibh. Thàinig mi gu bhith cinnteach mu dheidhinn seo nuair a chaill mi dithis de chlann mo ghràidh, aon aig aois deich agus am fear eile aig aois ceithir-deug, mar thoradh air òrdachadh dhrogaichean "èifeachdach" agus biadhan "daingneachadh" le dotairean ainmeil. Chaidh leabhar mionaideach a sgrìobh mi ann an Armenian a chlò-bhualadh agus fhoillseachadh ann an 1960, agus an uairsin gus fios a chuir gu mo cho-dhùthchannan / fir Phersianach ann an 1963, dh' fhoillsich mi bileag beag ann am Persian airson ùine, agus thug mi seachad leth-bhreac dheth aig an aon àm. Thug Mgr Pahlbod, Ministear a' Chultair agus nan Ealan an aire don leabhar a chaidh ainmeachadh. Ghairm e mi agus an dèidh grunn choinneamhan thug e a-steach mi don Dr. Abbas Nafisi, Rùnaire Coitcheann an Leòmhann Dheirg agus a' Ghrian. Chòrd an Dr Abbas Nafisi agus an Dr Abolqasem Nafisi, ceannard Ospadal Màthaireil Khaje Nouri, ri mo bheachdan agus mo bheachdan agus gheall iad a h-uile seòrsa taic agus co-obrachadh; Airson adhbharan ro-sgrùdaidhean mu bhiadh amh, thug iad a-steach mi gu Nemooneh Orphanage agus an Sgoil-àraich Àireamh a h-Aon agus Ospadal Cloinne Bahrami. Gu mì-fhortanach, bha duilgheadasan agam an sin, oir bha e riatanach cuid de dhotairean agus luchd-obrach a sgaradh bho sheann bheachdan ceàrr agus eòlas fhaighinn air na beachdan ùra aca, mar sin, air sgàth an obair a chuir dheth, dh'fhuirich na h-oidhirpean agam gun toradh agus thrèig mi an tòir airson ùine ghoirid. a' chuis. Gu dearbh, le sàr-mhath

Machine Translated by Google

aithreachas, gu sònraichte leis gun do choimhead mi gu dlùth air na buaidhean cronail a bha aig na cleachdaidhean ithe ceàrr aca.

Gu bunaiteach, cha tug luchd-rianachd nan institiudan ainmichte a bharrachd air na dotairean gu lèir aire do fhìor bhuaidh biadh marbh agus cha do chuir iad biadh ach biadh bruich agus neo-riatanach dha na h-euslaintich gu lèir, leithid taighean-bìdh, a dh' adhbhraicheas galairean 100%. Às deidh dìth soirbheachais na mo dhùthaich fhìn, chuir mi romham mo bheachdan a chuir an cèill do luchd-saidheans dhùthchannan cèin, gus an urrainn dhomh san dòigh seo fianais dhligheach agus gun teagamh fhaighinn airson mo phlana a chuir an gnìomh anns an dùthaich dham buin mi. A-nis gu bheil an t-àm air tighinn, tha mi a' faireachdainn gu bheil e mar dhleastanas naomh orm am fiosrachadh cudromach seo a thoirt dhut a tha air do rùn a nochdadh don t-saoghal le tionndadh geal *shah agus dhaoine.*

Chaidh an leabhar Beurla agamsa a chlò-bhualadh agus fhoillseachadh an toiseach ann an 1963, agus tha e air a reic. An uairsin, ann an 1965, dh' fhoillsich mi an dàrna leabhar ann an cànan Armenia agus dà bhliadhna às deidh sin dh' eadar-theangaich mi an aon leabhar sa Bheurla, leis an do chuir mi gach fear dhiubh thugad. Chuir mi deich mìle leabhar de na leabhraichean sin agus mu leth mhillean leabhran an-asgaidh gu luchd-poilitigs dhùthchannan cèin, gu pàipearan-naidheachd, ionadan, oilthighean, msaa le mo dhòighean agus goireasan pearsanta. Am-bliadhna a-rithist, chlò-bhuail mi deich mìle leabhran ann an cànan Armenian airson a thoirt do dhaoine an-asgaidh. B 'e toradh nan gnìomhan sin gu bheil na ceudan de mhìltean de dhaoine Raw-Vegan an-diugh ann an dùthchannan an t-saoghail, gu h-àraid ann an Ameireagaidh, na h-Innseachan agus Armenia, a' mhòr-chuid dhiubh nan euslaintich a bha briseadh-dùil leis na dotairean, agus a-nis leanaidh iad am beatha ann an slàinte iomlan. Tha mi a' faighinn mìltean de litrichean taing bhuapa. Bidh cha mhòr a h-uile vegans agus dotairean naturopathic agus ionadan slàinte adhartach eile a 'sgaoileadh mo leabhraichean agus bileagan agus a' tòiseachadh sanasan farsaing mu veganism amh; Bidh iad a' foillseachadh na sanasan agam anns na pàipearan-naidheachd aca, bidh iad a' togail sanatoriums airson veganism amh. Ann am Meagsago, tha dìlleachdachd bìdh amh air a stèidheachadh. Tha an leabhar agam ga eadar-theangachadh gu Spàinntis ann an Argentina agus ann an Hindi ann an Delhi agus thathar ga chlò-bhualadh an-dràsta. Thaisbean am BBC an leabhar agam air Tbh agus leugh e pàirtean dheth dha na daoine; Bidh dotairean gràdh-daonna san Roinn Eòrpa, Ameireagaidh, msaa a' toirt mo sheòladh do dh 'euslaintich" do-ruigsinneach "agus a' moladh leughadh an

Machine Translated by Google

leabhar ag ithe amh. Bidh bith-eòlaichean Acadamaidh Yerevan a' dìon agus a' toirt taic do mo bheachdan anns an iris mhìosail "Science & Technics".

Bho chaidh an leabhar mòr agam ann an Armenian fhoillseachadh o chionn deich bliadhna, tha an mheudaich an àireamh de luchd-ithe amh ann an Yerevan. Bidh iad a' stèidheachadh dhàimhean ri chèile agus a' cur air dòigh pàrtaidhean agus subhachasan stèidhichte air ithe amh. Tha mòran dhotairean rim faicinn cuideachd am measg an luchd-ithe amh seo; Bidh ceannard agus àrd-ollamh roinn beathachaidh Oilthigh Yerevan a 'cur air dòigh òraidean air ithe amh, agus anns na cruinneachaidhean sin, bidh daoine a chaidh a shàbhaladh bho dhroch ghalaran a' toirt seachad na h-aithisgean aca.

Mar eisimpleir, boireannach dotair a bha a 'fulang le pairilis agus bha gun chomas gluasad airson ceithir bliadhna, sheas e an dèidh ceithir mìosan deug de bhiadh amh agus tha e a-nis ann an deagh shlàinte. Eisimpleir inntinneach eile: bha fear de mo chàirdean, fear òg ochd bliadhna fichead a dh'aois, a 'fulang le laigse neònach agus cha b' urrainn dha a ghàirdeanan agus a chasan a ghluasad; Cha tug e aire don stiùireadh an-asgaidh agam, shiubhail e don Roinn Eòrpa trì tursan agus chuir e seachad còrr air millean rials gus mu dheireadh fhuair e an leabhar ithe-amh ann an Lausanne bho neurologist ainmeil a leugh an leabhar agam agus a fhuair eòlas air an fhìrinn. Thill e gu Tehran.

Tha mìltean de sgrìobhainnean coltach ris anns an fhaidhle iomchaidh agus I tha mi ullamh gu an taisbeanadh do neach suidhichte. Às deidh na h-uile, is e an soirbheachas as motha a thàinig thugam o chionn ghoirid gu bheil riaghaltas na h-Innseachan air aithneachadh gu h-oifigeil gu bheil an leabhar agam feumail agus gu bheil iad air co-dhùnadh fhoillseachadh agus a mholadh do mhuinntir nan Innseachan gus an urrainn dhaibh stiùireadh an leabhair a leantainn. . agus bi air do theàrnadh o ghalar, bho bhochdainn agus o acras.

An-diugh tha e gu cinnteach air a dhearbhadh gu bheil an fheadhainn a tha a 'seachnadh caitheamh de bhiadhan bruichte, drogaichean puinnseanta agus stuthan marbh eile saor bho gach galair, ge bith an ann aotrom no trom, leithid grèim-cridhe, aillse, tinneas an t-siùcair, galairean gabhaltach, fuachd. msaa air an sàbhaladh. Tha na sgrìobhainnean a tha rim faighinn a' dearbhadh gu math, mar a thèid ospadalan ùra fhosgladh, gu bheil an àireamh de dh' euslaintich a' dol am meud gu co-rèireach; Leis gu bheil ospadalan, bùthan-leigheadaireachd agus cidsinean nan tùsan de ghalaran; Mar sin, chan eil feum air ospadalan ùra a thogail, ach bu chòir suidheachaidhean a chruthachadh gus am bi ospadalan air am fàgail às aonais euslaintich agus air an dùnadh aon às deidh a chèile, agus

Machine Translated by Google

chan eil an suidheachadh seo ach ann a bhith ag atharrachadh mar a bhios daoine ag ithe. A dh' aindeoin na tha cuid a' smaoineachadh, tha e gu math furasta seo a dhèanamh.

Mar a tha riaghaltas na h-Innseachan air co-dhùnadh, an toiseach, feumar an dùthaich a mholadh airson leabhar biadh amh a leughadh agus san dàrna àite, bu chòir ainmeachadh gu h-oifigeil gur e gnìomh mì-nàdarrach agus neo-riatanach a th' ann an còcaireachd. Bu chòir cuingealachadh a bhith ann air sanasan meallta agus meallta mu bhiadh marbh, drogaichean puinnseanta agus vitamain ceimigeach.

An àite a bhith a' cuairteachadh dhrogaichean puinnseanta am measg thuathanaich, is urrainn do dh'oifigearan na Health Corps teagasg dhaibh mar a dh' fhàsas iad bho chuid de ghlasraich beò. agus cruithneachd air a sprèadhadh, biadhan blasta agus saor fallain ullachadh, no mar a dh'fhaodas duine a chorp a shàsachadh gu h-iomlan le dà rial de chruithneachd beò, dà riaghl de chinn-latha, agus dà rial de ghlasraich, agus a bhith beò gun ghalar.

Tro na meadhanan, rèidio agus telebhisean, tha e comasach rabhadh a thoirt agus òrdachadh don dùthaich mu na h-atharrachaidhean ann an cleachdaidhean ithe, ullachadh biadhan nàdarra beò agus fìor spionnadh; Faodar ospadalan a thionndadh mean air mhean gu sanatoriums; Bu chòir an dòigh air a bhith a' biathadh sgoiltean-àraich, dìlleachdan agus ospadalan a bhith mean air mhean èigneachail amh-vegan. Mar thoradh air an sin, bidh daoine a' gluasad na sanatoriums sin gu na dachaighean aca agus a bhith nan dotairean fhèin. A dh' aithghearr bidh na h-ospadalan falamh de dh' euslaintich agus thèid an dùnadh aon às deidh a chèile. Bidh caitheamh de gach seòrsa tombaca, deochan, feòil, iasg agus stuthan cronail eile a' dol sìos mean air mhean.

Bidh almoin, pistachios, cinn-latha, reasanan agus stuthan bìdh luachmhor mar sin agus mòran de mheasan is ghlasraich eile air an às-mhalairt gu dùthchannan eile aig na prìsean as ìsle, bu chòir stad a chuir air seo agus cha bu chòir às-mhalairt sam bith tachairt. Mar sin bidh na daoine againn fhèin ag ithe biadh a tha fàs an seo agus mar thoradh air an sin, bidh inbhean bith-beò dhaoine ag èirigh agus bidh an sealladh àicheil aca a' dol sìos. Thèid mèirle, eucoirean agus breugan à sealladh. Bidh seo, a tha coltach do-dhèanta an toiseach, gu bhith na fhìrinn nar dùthaich dhùthchail taobh a-staigh beagan bhliadhnaichean.

Cha bu chòir dhuinn aire a thoirt do mhì-thuigse, meallta agus mì-thuigse cuid de dhotairean a tha dèidheil air airgead agus neo-thruacanta, oir chan e a-mhàin gu bheil iad air a bhith comasach air an leigheas as lugha a lorg gus casg a chuir air galairean leis na tagraidhean aca, ach cuideachd leis na gnìomhan ceàrr aca agus

Machine Translated by Google

bha mearachdan air sgaoileadh nan galairean sin adhbhrachadh. Is e am freagairt do na còmhraidhean sin uile ach toradh cinnteach obair agus gnìomh. Mura h-eil an toradh a gheibhear anns an teaghlach agam gu leòr dhaibh, a bharrachd air am measg an luchd-ithe amh a tha sgapte ann an dùthchannan eile, ma gheibh mi goireasan agus dòighean gu leòr, tha mi deiseil gus fìrinn mo thagradh a dhearbhadh agus a dhearbhadh le gnìomh. ann an ùine ghoirid.

Is e an t-iarrtas a th' agam gun leugh thu gu foighidneach na leabhraichean agus na sanasan a chuir mi thugad sa Bheurla."

"Gus làthaireachd an neach-saoraidh as motha de chinne-daonna bho bhochdainn is ghalaran:

Tha mi nam oifigear air a dhreuchd a leigeil dheth den Arm Ìmpireil, a leig dheth a dhreuchd le ochd bliadhna deug agus trì mìosan de eòlas air sgàth cus reamhrachd anns a' bhliadhna 1344 *(mìosachan grèine Peirsis)* a rèir co-dhùnadh Comhairle Meidigeach an Airm a rèir faidhle mo droch thinneasan a chaidh a rèiteachadh. Mus do leig mi dheth a dhreuchd airson greis airson mo reamhrachd a làimhseachadh, a fhuair mi timcheall air 125 Kg, chaidh pills slimming leithid Metrical òrdachadh agus ghabh mi iad, agus mar thoradh air an sin ràinig mo chuideam 150 Kg agus chùm mi a' dol am meud. Gus an robh mi gu tur air falbh bhon chumhachd a bhith ag obair. An uairsin, le bhith ag òrdachadh vitamain, kebabs agus biadh eile, fhuair mi asthma cuideachd. Chaidh co-dhùnadh mo dhreuchd a leigeil dheth, is e sin, gun shochairean, is e sin, le tuarastal neo-iomlan. Aig an àm seo nuair a bha mo chuing gam chràdh, chuir iad mi gu roinn aileirdsidh an ospadail Àir. aileirdsidh do na nithibh sin, gu dearbh dh' atadh iad uile, ach a dhà no thriùir Mheas iad iad cho luath 's nach robh an athchuinge falamh, agus thuirt iad gu bheil alergic agad orra agus gum bu chòir dhut stealladh a dhèanamh trì tursan san t-seachdain; Mar thoradh air an sin, fhuair mi a' chuing cridhe agus le bhith ag òrdachadh pills eile leithid Valium, syrups broilleach agus drogaichean marbhtach, dh' fhàilnich an dubhaig agam agus fìor phianan sèid bhoilg. An uairsin mheudaich mo chuideam bho 160 Kg agus a-rithist le bhith a 'toirt na clàran corten làidir a dh' òrduich an dotair, dh 'fhàs mi nas reamhar a h-uile latha agus fhuair mi reamhrachd Courtney ris an canar agus chaidh mo chuir a-rithist air streapadair

Machine Translated by Google

gu uàrd an aon ospadail airson leigheas sìorraidh! Às deidh obair-lannsa hernia umbilical, dh' innis an dotair dhomh gun do dh'fhalamhaich mi trithead millean aonad de penicillin a-steach don stamag agad; A-nis tha mi a' tuigsinn, leis a' pheinicillin seo, gun robh mi air stairsneach a' bhàis a ruighinn. Aig an àm seo, bha reumatism cridhe aig mo nighean bheag agus bha aice ri millean dà cheud penicillin (Penador) a chuir a-steach gach seachdain gu aois 18. Air an làimh eile, bha casan mo mhac beag cam bho na taobhan agus bha e a' fulang le sin - ris an canar rachitis. Chuir mo bhean, a tha a' fulang le bochdainn agus mòran ghalaran ormsa agus air mo chlann, gearan gu cùirt taic an teaghlaich agus dh' iarr i alimony, agus cha b' urrainn dhomh pàigheadh alimony air sgàth mo thuarastal ìosal, dhealaich mi rithe, a tha a' ciallachadh a shàbhaladh. o'n bheatha thruaigh so. Dh'fhuirich mi le còignear chloinne tinn agus dìlleachdain. A h-uile latha, nuair a chaidh mi gu na dotairean le leabhrain àrachas slàinte, chaidh mòran de na leabhrain a lìonadh agus chaidh mòran den tuarastal agam a chuir an sàs ann an cruth chuairtean, ECG agus cìsean obair-lann. Chaillinn cuid den tuarastal agam airson a' chòrachd àrachais cuideachd.

Gus an do mhol neach-glèidhidh leabhar sgoil mo phàiste, a mhothaich mo shuidheachadh, an leabhar ithe amh dhomh. Leugh mi an leabhar seo le làn dhealas agus ghabh mi ris na bha ann agus còmhla ri mo chlann thòisich sinn ag ithe 100% vegan amh. An ceann beagan làithean dh'fhuadaich mo chuing suas; An uairsin thàinig piseach air suidheachadh mo nighean mean air mhean agus chaidh casan mo mhac beag a dhìrich, agus thòisich mi a-rithist nam òige. Taobh a-staigh sia mìosan, chaidh mo chuideam sìos bho timcheall air 160 gu 70 Kg. Rè na h-ùine seo, le bhith ag ithe gu tur amh, tha mi air beatha agus ùrachadh leanabh fhaighinn air ais agus gheall mi dhomh fhìn nach suathadh mi gu bràth ri biadh marbhtach. Tha mi mar fhiachaibh orm mo shaoradh o an-fhortan do leabhar."

Machine Translated by Google





Mgr Akbar Tofangchi- Àir. 11, Khazaei Alley, nàbachd Arabians, Naser Khosrow St, Tehran.

Is e sgrìobhadair na litreach seo boireannach a thig gu Tehran Raw Vegans club a h-uile latha às deidh a h-obair agus gar cuideachadh sa chlub, agus uaireannan bidh i eadhon a' glacadh cuid de bhideothan bho obair a' chluba:

"Mar a fhuair mi thairis air aillse le veganism amh: a

dh' aithghearr bidh mi a 'comharrachadh an dàrna ceann-bliadhna agam bho bhith amh. Dìreach dà bhliadhna air ais nuair a bha mo phian aillse a 'dol am meud, chaidh leabhar bìdh amh a thoirt a-steach a dh'atharraich mo bheatha gu tur. Gu dearbh, shàbhail an leabhar seo mo bheatha.

Air 2533/2/21 *(mìosachan ìmpireil Phersianach)* bha mi a' faireachdainn rudeigin neònach nam bhroilleach dheis. Beagan troimh-chèile, chaidh mi chun an dotair, ach cha do sheall an X-ray dad neo-àbhaisteach. Às deidh dà mhìos, thòisich am pian agus cha b' fhada gus an do dh' fhàs e na bu mhiosa. Thòisich tadhal air dotairean airson leigheas.

Air 2533/6/25 le mo chead, chaidh obair-lannsa a dhèanamh; Nuair a fhuair mi mothachadh air ais, mhothaich mi gu robh mo bhroilleach deas air a dhol à bith, bha mo làmh dheas gun fhiosta.

Cha do dh' atharraich mo shunnd gu mòr gus air 2535/1/5, nuair a bha mi a' faireachdainn pian nam shliasaid chlì, chaidh mi gu grunn dhotairean agus às deidh dhomh grunn dhealbhan a thogail, lorg iad aillse cnàimh agus dh' òrduich iad a

Machine Translated by Google

aithisg coimpiutair osteotomy bho cheann gu ladhar. Ann an lèigh-lann eile gus an galar a sheachnadh, chaidh an uterus agus na h-uarbhran agam a thoirt air falbh cuideachd. Chaidh dà fhichead latha seachad ... thuirt na dotairean gum bu chòir dhomh a bhith san ospadal a-rithist. Cho-dhùin mi a dhol a-null thairis agus leantainn air adhart leis an làimhseachadh an sin. chaidh mi do Israel ; Às deidh dhaibh mo bhroilleach cheart a thoirt air falbh, thog iad dealbhan de mo sgamhan agus mo ghrùthan a h-uile trì mìosan. Chaidh tòrr rèididheachd a-steach don bhodhaig agam. Dhèilig iad rium le cobalt airson dà fhichead seisean, anns gach seisean chuir iad cobalt air aon taobh airson trì mionaidean agus air an taobh eile airson trì mionaidean.

Ann an Israel, thòisich iad a' togail dhealbhan agus X-ghathan a-rithist, thog iad dealbhan den goitre agam, a bha mi air a bhith ag obair o chionn bhliadhnaichean.

Mu dheireadh, mhìnich mo dhotair am pròiseas gu lèir dhomh agus thuirt e: "Thug iad air falbh do bhroilleach anmoch, tha an galar seo a 'toirt ionnsaigh air trì pàirtean den bhodhaig, na sgamhanan, an grùthan agus na cnàmhan; Tha aillse cnàimh adhartach agad. Tha ceann an fhùirneis agad air fàs cho tana Saoil ciamar nach do bhris e fhad ‘s a bha e na shuidhe air cathair an itealain?”

Ann an Israel, thug iad còig seiseanan cobalt. Thill mi gu Tehran le màileid làn de dhealbhan, litrichean, òrdughan-cungaidh agus stiùireadh. Bha chemotherapy agam airson seachdain ann an Tehran, agus bho sheachd sa mhadainn gu dhà feasgar, chuir iad salann air mo cheann. Leis gun do chuir iad stad air na hormonaichean, mheudaich cuideam mo bhodhaig bho thrì fichead ’s a h-ochd kilos gu ceithir fichead’ s a trì kilos. Bha iad eadhon a’ dèanamh a-mach gun tuiteadh m’ fhalt a-mach agus gum fàsainn feusag is mustache. Aon latha, nuair a bha mi airson capsal a ghabhail, nuair a leugh mi an leabhran, chunnaic mi gun deach a sgrìobhadh gu bheil suas ri dusan droch thoraidhean aig an druga seo agus 's dòcha bàs; Ach bha mi fhathast beò agus mar sin chuir mi romham stad a chuir orm fhìn.

Deich mìosan às deidh sin, thachair an atharrachadh as cudromaiche nam bheatha. Nuair a dh’ innis aon de mo charaidean, a bha air a pairilis fhèin, dhomh gu robh e a’ faireachdainn tòrr na b’ fheàrr às deidh mìos de bhith a’ dol gu vegan amh, chuir mi romham a bhith nam vegan amh cuideachd. An ath latha, chaidh mi don chlub vegans amh le corp tinn agus briseadh-dùil gus ionnsachadh mun dòigh beathachaidh aca. Dh'ith mi leth amh agus leth bruich airson beagan làithean, bha mi air mo mhisneachadh barrachd is barrachd agus mu dheireadh thàinig mi gu bhith na neach

Machine Translated by Google

neach-ithe amh iomlan. Le bhith ag ithe amh airson a' chiad mhìos, thachair mìorbhail nam bhodhaig. Thòisich mo fhalt mala, a bha air tuiteam gu tur, air ath-fhàs; Bha barrachd lùth agam airson coiseachd, thàinig piseach air mo fhradharc agus bha mi a' faireachdainn ath-bheothachadh. Aon latha thuit mi bho staidhre air làr marmoir prìomh oifis àrachais; Bha mi a' faireachdainn mar gum biodh mi air mo pairilis. Leis an dà mhìos sin de bhiadh amh, bha uimhir de dh' atharrachaidhean anns a' bhodhaig agam is nuair a thog iad dealbhan de mo pelvis agus mo chasan a-rithist, thuirt an dotair: "Tha do chnàmhan nas fhallaine na mise." Cha robh lorg sam bith air na lotan domhainn sin a dh' fhàgadh nam bhodhaig. Tha mi air na sgrìobhainnean agus na dealbhan gu lèir a chumail ro agus às deidh biadh amh. An-diugh, às deidh dà bhliadhna de veganism amh, tha mi air atharrachadh gu tur. Cha do ghabh mi cungaidh-leigheis sam bith aig an àm seo. Tha mo làmh dheas, a bha gu tur numb às deidh an lannsaireachd, air ais gu àbhaisteach. Dh'fhàs mo bhodhaig, a bha làn de phimples fon chraiceann às deidh chemotherapy agus a bha ann am fìor phian, na b' fheàrr agus chaidh na pimples à sealladh. Rè na h-ùine seo, chaill mi fichead kilos. A-nis tha mi ag obair ochd uairean a thìde san latha agus tha mi gu math gnìomhach nam ùine shaor. Tha mi an dòchas m' ùine a chaitheamh gu toilichte agus gu fallain anns a' bheatha ùr seo."



Maryam Neshan BarJan , 25 an t-Iuchar 1931 - Tehran

Machine Translated by Google

***

Tha iad sin agus na mìltean de litrichean eile a fhuaireadh bho luchd-ithe amh de dhiofar nàiseanan air feadh an t-saoghail a' dearbhadh gu bheil na h-euslaintich sin a chuireas stad air cleachdadh dhrogaichean agus biadh bruich air an leigheas sa bhad agus gu caochlaideach de gach seòrsa galair uair sam bith.

Tha am pàipear-naidheachd "AVANGUARD", a tha air fhoillseachadh ann an Yerevan, prìomh-bhaile Armenia, a 'sgrìobhadh ann an aon de na cùisean aige (1964, Àir. 98): "Tha grunn innleadairean, luchd-ciùil agus peantairean, a h-uile gin dhiubh. a tha 'n an daoinibh foghluim, air fas 'nan luchd-ithe amh. Tha iad a' toirt dearbhadh dhut gu bheil iad a' faireachdainn cho aotrom agus cho fallain is nach bi iad a' geur-leanmhainn agus nach eil iad a' faireachdainn palpitations an cridheachan."

Tha an iris Moscow ris an canar "SCIENCE AND LIFE" ag aideachadh a-steach anns an iris sa Mhàrt, 1965 gu bheil mòran de luchd-ithe amh am measg an luchd-leughaidh, a chaidh a leigheas bho dhiofar ghalaran agus a tha air fios a thoirt don luchd-deasachaidh mun làn fhiosrachadh mun ath-bheothachadh aca.

Anns an t-suidheachadh chan urrainn dhuinn tuigsinn carson nach bi bith-eòlaichean agus ùghdarrasan cunntachail eile a' gabhail ceumannan gnìomhach gus prionnsapalan ithe amh a bhuileachadh. Carson a bhios iad leisg nuair a chaidh an t-slighe a lorg gus an amas mu dheireadh a ruighinn gus mac an duine a shaoradh bho ghalaran agus dèanamh cinnteach à beatha shona dha na h-uile? Ma roghnaicheas iad, faodaidh iad gach neach tinn a leigheas taobh a-staigh dà mhìos agus ospadalan nan euslaintich fhalamhachadh. Tha e mar dhleastanas air a h-uile duine uasal faighneachd dhaibh a bheil iad airson an amas seo a choileanadh no nach eil.

Tha mi a' cur an cèill gu sòlaimte don t-saoghal gu lèir, GU BHEIL A DHÈANAMH A DHÈANAMH A DHÈANAMH A DHÈANAMH LUCHD-SGRÙDADH NITHEACHAIDH AGUS A MHOLADH Biadhan bruichte, mar na h-eucoirean as mò gun chrìon an aghaidh a' chinne-daonna, OIR is iad na factaran sin.

CAIRM A H-UILE Tinnis DAONNA.

***

Machine Translated by Google



Cù geal brèagha 7 bliadhna a dh'aois, tha Jackie a 'fuireach còmhla rinn mar vegan amh bhon chiad latha de a bheatha.

A-nis tha e furasta a dhearbhadh gu bheil ithe feòil mì-nàdarrach eadhon dha feadhainn eile beathaichean, agus chan eil fìor fheòil-itheadairean againn. Tha Jackie air a bhith cleachdte ris a' bhiadh a bhios sinn ag ithe bho rugadh i. Tha a 'mhòr-chuid den bhiadh aige air a dhèanamh suas de chruithneachd, cinn-latha, reasanan, pistachios, saladan agus diofar mheasan, iad sin uile ann an cruth beò (amh), oir chan eil eadhon aon ghram de bhiadh marbh anns an taigh againn. Bidh an cù seo eadhon ag ithe uinneanan agus radish le miann mòr. Nuair a bheir sinn taobh a-muigh a 'bhaile e, bidh e ag ionaltradh mar uan anns na cluaintean uaine. An coimeas ri coin eile, tha an cù seo gu math fallain, ùr agus làn lùth. Ma tha sinn airson a bhith eòlach air cuileanan leòmhainn, leopards agus madaidhean-allaidh a bhith ag ithe lusan mar an cù seo, às deidh beagan ghinealaichean trèigidh iad an neart agus fàsaidh iad socair, agus faodaidh iad a bhith beò còmhla ri beathaichean eile leithid crodh. Ach air an làimh eile, chan urrainn dhuinn crodh a chleachdadh airson feòil ithe.

Dè bu chòir a sheachnadh?

Na measan tiormaichte a chaidh a phròiseasadh le sulbhur no uisge biorach no le ceimigean eile cha bu chòir a bhith air a chaitheamh, oir chan eil luach beathachaidh ann agus chan eil ann ach stuth puinnseanta, gus nach bi eadhon cnuimhean a' tighinn faisg air. Cha bu chòir dhut an ola ollaidh sin ithe a chaidh a shìoladh le ceimigean agus aig nach eil an dath nàdarrach no fàileadh agus blas.

Machine Translated by Google

agus tha e air a luach beathachaidh a chall. Chan eilear den bheachd gu bheil olives saillte, cucumbers picilte agus picil air an ullachadh le salann no fìon-dhearcan mar bhiadh beò agus nàdarra. Cuideachd, chan eil luach beathachaidh aig fìon-dhearcan, fìon agus an leithid de bhiadh a tha air tilleadh bhon stàit thùsail agus nàdarra aca. Tha salann cuideachd air ullachadh ann an dòigh a tha a 'teasachadh suas agus a tha cronail, a bharrachd air gu bheil feum air salann leis a' bhodhaig, ann am measan agus glasraich. Na cleachd permanganate no dì-ghalaran eile airson measan agus glasraich a nighe.

Seachain seòmraichean teth, aodach teth agus èadhar salach. Na cleachd siabann no seampù, tha ceimigean ann a tha cronail don chraiceann agus don bhodhaig; Gabh fras cho tràth 'sa ghabhas.

Cha bhith vegans amh ag ithe biadhan mì-nàdarrach, bruich, feòil is geir faigh tart gu mòr; Cha bhith e ag ithe calaraidhean gun luach airson a bhith air an cuir às le uisge fuar, cha bhith e a' fallas gus an àite aige a lìonadh le uisge. A bharrachd air an sin, tha uisge gu leòr aig biadh nàdarra còmhla riutha. Tha nàdar air biadhan nàdarra a thoirt gu buil ann an dòigh is gu bheil iad làn uisge as t-samhradh agus ìosal ann an uisge sa gheamhradh. Nuair a bhios am pathadh air neach-ithe amh, cuiridh e am pathadh air falbh le bhith ag ithe cucumar no tomàto, no cupan sùgh mheasan no uisge fìor-ghlan. Airson an adhbhair seo agus gus uisge a chuir ri compote msaa, bu chòir do gach creutair beò glainne no dhà de dh' uisge fuarain ullachadh gach latha. Ann am prionnsapal, cha bu chòir neach-ithe beò leigeil le stuthan ceimigeach no puinnseanta a-steach don bhodhaig aige, eadhon ged a tha an ìre glè bheag; is e sin nach bu chòir dha uisge tap òl. Tha clorine agus fluoride aig an uisge seo, agus ge bith dè cho beag 's a tha e, leis gu bheil cumhachd aige microbes a mharbhadh, tha cumhachd aige cuideachd milleadh a dhèanamh air ceallan bodhaig an duine. Tha ceallan daonna cuideachd mothachail mar mhicroban, bidh iad cuideachd air am puinnseanachadh gu sgiobalta agus a' fàilligeadh, cluinnear càineadh làidir air feadh an t-saoghail mun chleachdadh ceàrr seo. Bidh cuid de dhaoine a' dèanamh dì-meas air a' phuinnseanachadh seo, bidh iad a' toirt an uisge-tap seo, a' cur ceimigean ùra agus puinnseanan ris, ga dhèanamh ann an dathan eadar-dhealaichte agus ga ainmeachadh mar dheochan nach eil deoch làidir.
Aon uair sa mhìos, bheir sinn beagan siuga uisge bho fhuaran Vanak ann an Tehran a tha faisg oirnn agus cleachd e. Tha eadar-dhealachadh mòr eadar blas agus fàileadh uisge fuarain agus uisge tap.

Tha spraeadh agus todhar ceimigeach mar aon de na gnìomhan mì-chiallach aig na daoine "sìobhalta" aig an àm seo. Bidh daoine sanntach a' puinnseanachadh na talmhainn le

Machine Translated by Google

todhar ceimigeach agus àrdachadh gu saor-thoileach meud an toraidh agus an àite sin lughdaich e a chàileachd; bidh iad a' frasadh mheasan is ghlasraich nuair a tha iad abaich agus gan reic ri daoine sa bhad. Nas fhaide air adhart, tha an dotair fhèin, a chruthaich an spraeadh seo, a 'faicinn droch thoradh na h-obrach aige fhèin agus an àite stad a chur air, tha e a' toirmeasg ithe mheasan agus glasraich.

A-nis gu bheil an suidheachadh mar seo, cha bu chòir do dhaoine an cron a chleachdadh de spraeadh mar leisgeul agus bruich measan agus glasraich. Oir ma bhios spraeadh a' sgrios luach an toraidh mar eisimpleir 10%, bidh còcaireachd a' sgrios an luach 100%, agus aig an aon àm, bidh e a' toirt a-mach tòrr a bharrachd puinnsean ann am biadh marbh na bhith a' frasadh. Bu chòir do dhaoine na biadhan puinnseanta sin a nighe gu math agus aig an aon àm sabaid an-aghaidh a' chleachdadh mì-dhaonna seo. A-nis tha guthan dhaoine air an togail bho air feadh an t-saoghail. Bidh iad a' cruthachadh chomainn, a' clò-bhualadh irisean, agus a' fosgladh stòran sònraichte agus sanatoriums agus taighean-bùird gus biadh a thoirt do dhaoine a chaidh a thoirt a-mach às aonais todhar ceimigeach agus puinnseanan. Bidh cuid de mo luchd-leanmhainn cèin, a 'ceannach fearann dhaibh fhèin airson gàrradh prìobhaideach a bhith aca agus a' toirt seachad na feumalachdan measan is glasraich aca gun todhar ceimigeach agus a bhith beò ann am fìor shaorsa.

Dàn-thuras Comann Tehran RawVegans Cho-dhùin mi an leabhar agam eadar-theangachadh

agus fhoillseachadh ann am Fraingis, Gearmailtis, Spàinntis agus Arabais, agus cuideachd leabhraichean a dhèanamh à litrichean fìor inntinneach agus mo ghnìomhachd cruinneil a leudachadh, ach bha caraidean agus luchd-bìdh amh ag iarraidh cluba a stèidheachadh ann an Tehran . Còmhla ri cuid de luchd-stèidheachaidh, chruinnich sinn suim airgid eadar sinn, dheasaich sinn còir-sgrìobhte agus thòisich sinn air an obair. Thug mi dà sheòmar mòr air làr ìosal mo dhachaigh le uisge, dealan agus fòn an-asgaidh don chlub agus chuir mi seachad dà bhliadhna gu leth ann a bhith a' stiùireadh a' chlub agus taigh-bìdh amh vegan. Chruinnich mi buill a bha dìleas don fheallsanachd agam agus do bhun-stèidh na coimhearsnachd againn, agus bha iad gnìomhach, chuidich mi, chuir iad air dòigh coinneamhan càirdeil, bhruidhinn mi mu na toraidhean a fhuair iad bho bhith ag ithe thiodhlacan amh, cruinnichte, agus rinn iad magadh mar theaghlach mòr agus ann an seo mar a chruinnich sinn mu 900 ball.

Bliadhna an dèidh stèidheachadh na buidhne, Mgr Javad Ramezani, a bha gu math tinn agus bha na dotairean air a stamag a ghearradh agus

Machine Translated by Google

duodenum agus rinn e atharrachaidhean air a stamag, thàinig e chun a 'chlub fhad' sa bha e a 'bàsachadh (a rèir na thuirt e) agus thàinig e gu bhith na bhall, thàinig e gu bhith na neach-ithe amh agus chaidh a shàbhaladh bhon bhàs. Bha ùidh mhòr aige ann an gnìomhan na coimhearsnachd agus chaidh a thaghadh mar bhall den bhòrd-stiùiridh. Gu mì-fhortanach, cha b 'urrainn dha a bhith a' tuigsinn feallsanachd domhainn agus sìmplidh veganism amh. Thuirt e uaireannan: "Cha do ràinig mo bheachd fhathast inntinn Aterhov, is dòcha gun ruig e aon latha." Tha mi air a bhith a 'feitheamh airson na làithean seo airson bhliadhnaichean, ach gu dìomhain. Thuirt Mgr Ramezani: "Cha bu chòir dha Aterhov ionnsaigh a thoirt air dotairean agus saidheans meidigeach agus na gnìomhan ceàrr aca a chàineadh." Ach cha robh a' bheachd seo agam agus bha mi airson an fhìrinn innse do dhaoine.

Nuair a dh'fhàs gnìomhachd a 'chluba beagan soirbheachail, dh'fhalamhaich mi a' chiad làr den taigh agam, chuir mi ris na seòmraichean a bh 'ann roimhe le trian den mhàl a thug na brocairean seachad, agus thug mi don chlub iad (buinidh leth den taigh do mo theaghlach. bhean Chan eil mi a' faighinn màl bho mo leth). Le mo chosgais fhìn, dh'fhosgail mi doras sònraichte air an t-sràid agus thog mi làr ìseal 30 meatair ciùbach airson a stòradh, cha do chùm buill na coimhearsnachd coinneamhan cunbhalach, chuir sinn an dreuchd bòrd-stiùiridh am measg cuid de na buill gnìomhach, agus ann an òrdugh gus dearbhadh dha Mgr Ramezani gu bheil e ceàrr na bheachdan, leig mi leis am bòrd fhèin a thaghadh. Thagh e an Dr.

Mohammad Kaar (Àrd-ollamh Oilthigh Leigheil Tehran) mar Chathraiche a' Bhùird Stiùiridh. Sgrìobh an dotair seo leabhar leis an t-ainm "Raw Vegetarianism" làn de fhoirmlean obair-lann absurd agus gun bhrìgh agus chuir e seachad ùine an luchd-èisteachd le òraidean gun luach. Cha b' fhada gus an do chruthaich e ùpraid anns a' chlub gum feumadh sinn a chuir a-mach às a' bhallrachd a rèir Artaigil 29 de bhun-reachd a' chluba. Chaidh e còmhla ri cuid de dhaoine den aon seòrsa inntinn, chuir e airgead an seilbh agus dh' fhosgail e cluba leis an t-ainm “Scientific Raw Vegetarianism” air Ministearan St, chaill gach neach 40 no 50 mìle tomans agus dhùin e e, bha aithreachas air cuid den obair aca agus chaidh iad a-steach don chlub againn a-rithist. Cha do dh'ionnsaich Mgr Ramezani bhon ghnìomh ceàrr aige, ach air an làimh eile, an àite aon dotair, thug e dhà no trì dhotairean eile a-steach don chlub gus òraid a thoirt seachad.

Nam biodh iad air gabhail ris na briathran a bha mi air a sgrìobhadh o chionn bhliadhnaichean anns an leabhar Raw-Eating, bhiodh a' mhòr-chuid de na daoine a bhàsaich o chionn beagan bhliadhnaichean beò a-nis. Mar eisimpleir an Dr Iqbal, ceannard an t-siostam meidigeach,

Machine Translated by Google

a thug thairis mi don chùirt airson a pheanasachadh, ach chaidh e fhèin a pheanasachadh ann am fìor bheatha agus bhàsaich e. Gu fortanach, chuir a' chùirt às do ghearan an t-siostam mheidigeach mar rud gun stèidh agus rinn i riaghladh nam fhàbhar. Bha an siostam meidigeach ag agairt gu bheil mi a 'cur bacadh air an" saidheans "meidigeach ach chan eil dad agam ri dhèanamh leotha, bidh mi dìreach a' sealltainn slighe nàdur agus cumaidh an t-slighe cheart seo daoine fallain agus gan leigheas, agus mar thoradh air an sin, an tha dòigh teachd-a-steach dhotairean air a bhacadh, ach chan eil neach-gnìomhachais dèidheil air a ghnìomhachas airgead a sgrios! Anns an leabhar "Raw-Eating" anns a bheil feallsanachd biadh amh air a mhìneachadh agus le stiùireadh an leabhair seo, tha comann vegans amh air a chruthachadh, tha cuid de phuingean bunaiteach air an ainmeachadh a tha a 'dearbhadh ceàrr agus cron saidheans meidigeach.

Tha mi gu mòr an urra ri sruth a' chomainn agus a' chluba seo oir tha gus dearbhadh mar a chuir mi seachad mo chuid ùine airson sia bliadhna, dh'fhuirich mi air falbh bho ghnìomhachdan cruinneil, dh'obraich mi gu cruaidh agus chosg mi airgead, ach chaidh na h-oidhirpean sin uile a chall air sgàth 's gu robh cuid de luchd-mealltainn, thug iad a' choimhearsnachd, an cluba agus an taigh-bìdh leis a h-uile seilbh aca agus àirneis bhuam agus fìor bhuill na coimhearsnachd agus thug iad seachad iad don luchd-dùbhlain. Mgr Javad Ramezani, neach-gnìomhachais an-iochdmhor agus beairteach le airgead; Cha b 'urrainn dha a bhith a' tuigsinn brìgh domhainn feallsanachd fìor shìmplidh agus sàr-mhath veganism amh, an aghaidh mo bheachd-sa, bha e den bheachd gun ruigeadh e a cheann-uidhe nas luaithe tro shaidheans. Bha e a' creidsinn na bheachd cho mòr agus cho cinnteach às fhèin gun do chuir e roimhe rudeigin a dhèanamh gus mo chuir a-mach às a' chlub agus e fhèin a chuir na àite agus an fheallsanachd saidheansail aige an àite lagh nàdur. Chuir iad leabhar "Eat and become beautiful" aig an Dotair Majdi an àite leabhar ithe amh agus gabhaidh iad thairis a 'chlub le cuideachadh bho dhotairean. Gus an amas cunnartach seo a choileanadh, dh'fheumadh e na ceudan de bhrisidhean a chleachdadh, briseadh an lagha, breugan, bagairtean, co-èigneachadh, stèidse, msaa. .

Chuidich Mgr Mahtabi, innleadair àiteachais 28-bliadhna a thàinig beò bho dhroch ghalar dubhaig le bhith ag ithe biadh amh, an cluba a chàradh airson grunn mhìosan. B' e duine òg tàlantach a bh' ann a rinn gu pròiseil a h-uile sreangadh, plumaireachd, peantadh agus saorsainneachd a' chluba le cuideachadh bho

Machine Translated by Google

Mr Safarzadeh. An uairsin stiùir e an cluba agus an taigh-bìdh gu lèir airson sia mìosan. Rinn e sgrùdadh air ullachadh saladan amh agus sgrìobh e leabhar leis an tiotal “Raw vegan foods, the only human food”. Bha Mgr Mahtabi airson companaidh àiteachais a stèidheachadh dhan chomann, ach chaidh am plana aige fhàgail gun chrìochnachadh leis nach deach am fearann ceart a lorg; Chan eil Mgr Mahtabi glè bheairteach, agus nan robh sinn air tuarastal beag a thoirt dha airson an club a riaghladh agus a chumail, cha bhiodh an cluba againn san t-suidheachadh truagh seo, ach bha Mgr Ramezani air a shàrachadh cho mòr is gun do ruith e air falbh bhuainn. agus thuirt e ri a charaidean: "Thèid mi, ith bruite agus gheibh mi bàs." Agus rinn e an aon rud. Chaidh e gu Khorramshahr, fhuair e obair ann am banca Keshavarzi, ghluais e air falbh bhon dachaigh, caraidean agus daoine, dh'fhuirich e na aonar, bruich, agus mar thoradh air an sin, nochd an galar dubhaig aige agus mharbh e e.

Dh'obraich Mgr Manouchehr Saffarzadeh gu cruaidh airson a 'chlub agus chuidich e, ach leis gu robh e a' tuigsinn feallsanachd domhainn veganism amh na b 'fheàrr agus an-còmhnaidh ga dhìon, b' ann air sgàth 's gu robh Mgr Ramezani a' coimhead air mar nàmhaid, san dòigh seo. Bha am bòrd air a sgapadh. Chaidh Mr Safarsadeh do Shiraz agus chaidh Mr. Abulfazl Sadarat gu Iahrom, Mr.
Dh'fhuirich Ramezani agus Mgr Kayhani, chan eil Mgr Abulfazl Kayhani na dhuine cudromach, tha e càirdeach dha Mgr Ramezani agus a charaid dìleas.
Shiubhail mi thall thairis trì no ceithir tursan timcheall air an àm seo, bidh vegans amh a’ toirt cuireadh dhomh air feadh an t-saoghail, tha iad airson mo fhaicinn, agus bidh mi uaireannan a’ dol gam faicinn. Anns na suidheachaidhean sin, chunnaic Mgr Ramezani am falamh falamh agus thòisich e air an deachdaireachd aige. Tha bun-reachd againn air a dhealbhadh le luchd-lagha eòlach a tha air a h-uile càil a ro-innse agus a neartaich m’ ùghdarras gus casg a chuir air brisidhean mar sin; Ach chan eil fios aig Mgr Ramezani air an lagh. Air a shon-san, is e a mhiann an lagh.

A rèir Artaigilean 18, 21, agus 29, tha Mgr Ramezani agus Mgr.
Chaidh Kayhani a chuir a-mach às a’ choimhearsnachd gu laghail, agus bha a h-uile gluasad a rinn iad nam aghaidh mì-laghail agus èigneachail. Nam bithinn ag iarraidh, dh’fhaodainn a bhith air m’ ùghdarras a chleachdadh ann an tìde, an toirt air falbh agus stiùireadh a’ chomainn a ghabhail thairis, ach cho neònach ‘s a dh’ fhaodadh e a bhith, bha ùidh shònraichte agam ann am Mgr Ramezani airson a spiorad gnìomhach agus beothail, gu sònraichte gun robh e gnìomhach agus a 'cuideachadh a' chomainn. Bha e air seiminear a chuir air dòigh sa ghàrradh aige. Cha robh mi airson a chuir dragh air; Bha mi an-còmhnaidh a 'feitheamh ris gabhail ris a mhearachd agus a thighinn air ais

Machine Translated by Google

Is dòcha gu robh e a' magadh orm agus ga mheas fhèin glic leis gu bheil e a' gabhail ri saidheans meidigeach, ach chan eil. Thuirt e: “Feumaidh duine a h-uile seòrsa dòigh agus plana a chleachdadh airson sabaid." Tha Mgr Ramezani air aon de a charaidean agus a cho-oileanaich fhastadh, Mgr Mostaan, mar neach-glèidhidh leabhraichean, a bheir an t-airgead gu lèir a chaidh a chruinneachadh bho reic an taigh-bìdh, oifis agus ballrachd chun bhanca agus a dhòrtadh a-steach do chunntas pearsanta Mgr Ramezani. Dè a nì Mgr Ramezani leis an airgead seo? Chan eil fios aig duine agus chan eil e a' freagairt do dhuine sam bith. bha Mr Ramezani air seula a dheanamh ; Air Didòmhnaich agus Dimàirt bho 16:00 gu 20:00 agus air Diardaoin bho 13:00 gu 15:00 chaidh òraidean agus euslaintich a sgrùdadh an-asgaidh le dotairean agus luchd-beathachaidh. Bidh e a 'cur an ròn seo air na bileagan a bha mi air a chlò-bhualadh air mo chosgais fhìn, oir chan eil Mgr Ramezani a' cosg airgead air sanasachd. Ghearain an siostam meidigeach rium gu robh mi a 'cur bacadh air obair mheidigeach, a-nis tha Mgr Ramezani a' dèanamh seo.

Thòisich iad air acupuncture anns a 'chlub airson greis; Boireannaich, clann, sean is òg, nan suidhe ri taobh a' bhalla le snàthadan glaiste nan cluasan, sròn, bilean, maoil, làmhan agus glùinean mar iomhaighean sàmhach! Bha iad a' feitheamh ris a' ghalair leum a-mach à bàrr na snàthaid agus an sàbhaladh!
Dè an seòrsa seallaidhean èibhinn nach cruthaich aineolas nan daoine bruich? Thug an Dr Nawab seachad òraid tro neach-labhairt a' chluba agus dh'ainmich e nach eil e ag aontachadh ri beachd Hovannessian. Glè mhath, Mgr Nawab, mura h-eil thu ag aontachadh ris an fheallsanachd agam, dè tha thu a' dèanamh anns a' chlub seo? Tha milleanan de dhaoine air an t-saoghal a tha an aghaidh feallsanachd veganism amh, a bheil còir aca uile a dhol a-steach don chlub againn fhèin agus bruidhinn nar n-aghaidh? Nuair a chuir mi a-mach fios mu na leasachaidhean sin gus innse dha na buill, chuir seo fearg air Mgr Ramezani; Dh'atharraich e a' ghlas a bha air doras a' ghàrraidh, a shluig mi mi fhìn agus chuir mi flùraichean air, gus nach tèid mi a-steach don ghàrradh gus uisge a thoirt don ghàrradh; Tha doras na h-oifis agam glaiste agus bha agam ri doras ùr fhosgladh don oifis agam bhon talla. Tha doras a-steach a' chluba bhon trannsa cuideachd glaiste bhon chùl.

Bha an t-àm ann bòrd-stiùiridh ùr a thaghadh. dh'fhaighnich Mgr Ramezani cuid de dhaoine gus na cuiridhean ullachadh. Chaidh cuiridhean a sgrìobhadh agus a chuir ann an cèisean. Thug Mgr.

Machine Translated by Google

Bha fios aig buill a' choithionail mu thaghadh a' bhùird stiùiridh ùr. Anns na làithean sin, bha Mgr Ramezani air a h-uile sgrìobhainn aig na buill a chruinneachadh agus air a thoirt don dachaigh aige. Bha e air òrdachadh do Mhgr Mostaan gun duine a ghabhail mar bhall. Is e eucoir mhòr a tha seo. Dh'fhaighnich cuideigin do Mhgr Ramezani an robh duine-uasal àraidh ag iarraidh a bhith na bhall, carson nach do ghabh thu ris? Agus fhreagair e: "Cha do chòrd a choltas rium." Chan eil deachdaire sam bith san t-saoghal deònach freagairt cho mì-mhodhail a thoirt seachad. Aig an taigh aige, thug Mgr Ramezani cuireadh dha caraidean, luchd-eòlais, nàbaidhean, càirdean, agus daoine eile chun a 'choinneimh agus thug e cairt ballrachd dha gach fear dhiubh gus am faodadh iad a dhol a-steach don chlub agus bhòtadh air a shon air latha an taghaidh.

Air latha ainmichte an taghaidh, thig Mgr Ramezani a-steach don chlub le buidheann de luchd-brathaidh ithe amh meallta agus teacsa bun-reachd ùr, le ainm ùr, le ionad ùr agus le feallsanachd ùr, a chaidh aontachadh le Mgr Ramezani na thaigh le dìreach aon bhòt “dìomhair ”. Thug e a-steach buidheann de dhotairean agus feadhainn eile a thagh e fhèin le bhòt “dìomhair” agus thuirt e: “Ge bith cò a dh' aontaicheas, tog a làmh. ” Thog grunn luchd-duaise an làmhan le iongnadh agus chuir Mgr.
Tha Ramezani ag ainmeachadh: “Chaidh aontachadh.” Rinn grunn fìor bhuill den chlub, gearan. Chaidh mi a-steach don chlub bhon taigh agam agus dh' ainmich mi gu bheil Mgr Ramezani air a dhiùltadh bho bhallrachd sa choimhearsnachd airson ùine mhòr, agus mar sin chan eil còir aige bhòtaidh no taghadh agus a bhith air a thaghadh. Tha an taghadh seo mì-laghail agus meallta. Chlàraich Mgr Ramezani an taghadh seo agus cha do rinn sinn gearan leis nach eil an comann ùr seo càirdeach don chomann againn. Is e coimhearsnachd ùr a tha seo le ainm ùr, le adhbhar ùr, le àite ùr, le bun-reachd ùr, le leabhraichean ùra, le stèidheadair agus rùnaire ùr. Tha a h-uile duine saor gus amas a thaghadh dha fhèin, cruinneachadh de dhaoine den aon seòrsa inntinn timcheall air, comann a chruthachadh agus a chlàradh; Ach ann an eachdraidh, chan fhacas gu bheil buidheann mì-laghail a 'tighinn a-steach do shluagh an luchd-dùbhlain aca, a' cur air dòigh taghadh meallta dha fhèin, a 'toirt air falbh prìomh luchd-stèidheachaidh na coimhearsnachd, agus a' gabhail seilbh air a h-uile seilbh den t-sluagh thùsail. Tha seo mar gum biodh an nàmhaid a 'toirt ionnsaigh air baile-mòr, bidh beagan de luchd-còmhnaidh a' bhaile a 'fosgladh a' gheata agus a 'toirt seachad a' bhaile don nàmhaid. Tha an comann ithe amh an aghaidh gnìomhachd ceàrr dhotairean. Tha Artaigil 17 den Bhun-reachd ag

Machine Translated by Google

a’ fàs tinn agus chan eil feum air làimhseachadh agus modhan meidigeach.”
A thaobh tubaistean is thubaistean, bidh sinn a’ trèanadh lannsairean vegan amh a bhios ag obair às aonais antibiotics, às aonais serum agus às aonais pròtain bheathaichean.

Tha iad ag innse dhomh “carson a tha thu ag aontachadh ris na dotairean sin a tha amh luchd-ithe agus a 'bruidhinn mu dheidhinn biadh amh? "Chan eil e fìor. Tha an Dr Majdi ag innse do dhaoine: "Uaireannan faodaidh tu ithe air a bruich, chan eil duilgheadas ann. " Agus bidh e ag ithe fhèin, tha an Dr Nawab den bheachd gum bu chòir biadh amh a thòiseachadh mean air mhean. Bho shealladh agus coltas an Dotair Rashti (fear de na buill ùra den bhòrd), faodar a thuigsinn nach e vegan amh a th 'ann. Tha na dotairean sin air a’ chlub bìdh amh a dhèanamh mar mheadhan sanasachd agus air luchd-ceannach a chruinneachadh airson an oifis aca gus cliù a chosnadh. Tha an Dr. Nawab air a bhith na chathraiche air a’ bhòrd stiùiridh, dè an ceannas a bhios aige? Dìreach gu bheil e a 'bruidhinn mu phròtain agus vitamain airson uair a thìde san t-seachdain agus sin e? Bu chòir don cheann-suidhe a bhith os cionn gnothaichean a’ chluba.

Saoil ciamar a tha an Dr Majdi, an Dr Nawab, an Dr Rashti agus bòrd eile buill air an taghadh le Mgr Ramezani, ge bith dè an ìre a tha iad an aghaidh m’ fheallsanachd, ciamar a dh’ aontaich iad pàirt a ghabhail anns an taghadh meallta seo leis an t-suidheachadh tàmailteach seo agus Hovannessian, a stèidhich agus rùnaire maireannach a’ chomainn a thoirt air falbh? Chuir iad an àite an luchd-stèidheachaidh, thug iad an cluba a chruthaich mi agus a stiùir mi airson sia bliadhna a-mach às mo làmhan, agus ghabh iad thairis an cluba gu làidir leis a h-uile uidheamachd agus goireas. Chan fheum an comann againn òraidean “saidheansail”. Nuair a ghabhas sinn ri àithne nàdair *"na bi ag ithe stuth bruich, na bi ag ithe na beathaichean, ag ithe biadh vegan amh cho mòr 's as toil leat agus ge bith dè as toil leat."* Chan fheum sinn dad eile a chluinntinn.

Tha Mgr Ramezani ga shamhlachadh fhèin mar neach-saidheans. Nuair a bhios an luchd-ithe amh timcheall orm agus a 'faighneachd cheistean, bidh Mgr Ramezani a' tighinn a-steach don chòmhradh agus a 'bruidhinn air glucose agus glucogen. Aon latha, ann an argamaid, thòisich Mgr Kayhani a 'mionnachadh orm. Thog e a làmh agus dh'èigh e còig no sia tursan: "Armenian, Armenian, Armenian." Mar gum biodh Armenian na sheòrsa de mhallachd! Tha mi moiteil a bhith Armenian agus moiteil a bhith Aryan agus a bhith a’ fuireach ann am Persia. Cha robh na h-Armenianaich a-riamh air an droch làimhseachadh le co-luchd-dùthcha Peirsinneach agus bha iad a-riamh a 'còrdadh riutha. Is e cruthachadh fuath eadar dùthchannan aon de na rudan as miosa. Thachair aon leithid

Machine Translated by Google

latha aig coinneamh-bird, ri linn argumaid, chaill an Dr Kaar a shuaimhneas car tiota agus thoisich e ri mionnachadh orm nach cuala mi ach o bheul dhaoine air an t-sràid nam bheatha. Bha mi a 'suidhe gu sàmhach, a' coimhead le iongnadh mar a chaill an duine urramach seo e fhèin agus nach do thuig e na bha e ag ràdh. Chrath e a làmhan air a' bhòrd agus thuirt e: “Thèid thu suas an staidhre agus suidh anns an t-seòmar agad, seo an tè againne, chan e do chuid fhèin.” A chionn gu'n d' rinn e aithreachas san àm roimhe so air a ghiùlan, agus gu'n d' thug e thairis mi, gu'n do phòg e mi, agus gu'n do ghabh e leithsgeul, mhaith mi dha ; Ach an dàrna turas chaidh e gu tur a-mach à crìochan. B' fheudar dhuinn a chuir a-mach còmhla ri Mgr Azdanlou, chan ann a-mhàin bhon bhòrd stiùiridh, ach cuideachd bho bhallrachd a' chomainn.

Gus mo bhuaireadh, chan eil Mgr Ramezani air mo mhàl a phàigheadh airson còig mìosan. Aon latha chaidh e às mo chiall a-steach don chlub agus nuair a chunnaic e mi a 'bruidhinn ri beagan dhaoine mu bhith ag ithe amh, dh' èigh e "Faigh a-mach às an seo." An uairsin dh'òrdaich e don neach-obrach a bha e dìreach air fhastadh: "Tilg seo a-mach." Phut an neach-obrach seo mi cuideachd agus thilg mi a-mach mi bho staidhre an dorais a-steach, agus thuit mi chun na talmhainn agus bhuail mo cheann baidhsagal-motair agus chaidh a ghoirteachadh. Mura b' e neach-bìdh amh a bh' annam, bhithinn air stròc fhaighinn. Chaidh sinn gu stèisean a 'phoileis agus às an sin chun an neach-sgrùdaidh meidigeach, bha an neach-obrach seo airson e fhèin a shaoradh agus a-rithist gu làidir: "Tha Aterhov ag ràdh ma chuireas tu fios chun bhòrd, caillidh tu cuideam." Bha e air tòrr ionnsachadh bho bhith ag ithe amh! Bha Mgr Ramezani cuideachd airson cuid de phàipearan a shealltainn don neach-sgrùdaidh, ach phut an neach-sgrùdaidh air ais iad. Gu cinnteach, Mr.
Bha Ramezani airson am bun-reachd ainmeil aige a nochdadh agus dearbhadh gur e rùnaire na coimhearsnachd a th' ann agus is mise an neach a tha fo thrioblaid. Dè b' urrainn dhomh a dhèanamh an seo? mhaith mi, agus thainig mi mach ; An e seo an sealladh mu dheireadh de chomadaidh neo bròn-chluich? Chan eil fios agam; Bu chòir do Mhgr Ramezani freagairt. Bhagair e orm iomadh uair gun deanadh e ni-eigin a chum orm teicheadh o Phersia lomnochd ! Is dòcha gu bheil e na chleachdadh aige oir tha e mar thoradh air mo fheallsanachd a bheatha. Tha seo cuideachd na sheòrsa de thaingealachd. Nuair a bhios iad a 'faighneachd dha: "An uairsin càite a bheil Aterhov?" Tha e a 'freagairt: "Tha e an aghaidh saidheans." *An seo tha mi a' cur an cèill gu bheil cron sam bith air mo bheatha agus air seilbh bhuaithe (no na h-aon riochdairean treòrachail).*

Bidh fèin-thoileachas agus bròn mì-ghlic a' toirt cuid de dhaoine chun na h-ìre far a bheil an leabhar fòn agam anns a bheil ainmean nam ball air fad

Machine Translated by Google

air an clàradh agus tha dà phasgan làn de phuist Bheurla (mu mhìle) a dhìth bhon oifis agam. Chan urrainn dhomh a ràdh cò an obair a dh' fhaodadh a bhith anns a 'ghnìomh borb agus neo-airidh seo, ach tha fios agam air an ìre seo gur e obair neach a tha airson conaltradh a dhèanamh le luchd-leantainn veganism amh agus an droch dhìol. Tha e soilleir nach urrainn don neach a ghoid iad an cleachdadh gu poblach. Ge b'e neach a rinn so, rinn e as aineolas. Tha mi a' maitheadh agus ag iarraidh, ma mhothaicheas e beagan daonnachd 'na chridhe, an dèigh dha a bhrìgh fhaotainn uatha, na litrichean so a chur air ais thugam ; oir bidh na litrichean sin air leth cudromach agus luachmhor dhòmhsa agus airson eachdraidh veganism amh san àm ri teachd.

A-nis nach tèid mi don chlub, bidh na daoine air an làimhseachadh a' tighinn chun dàrna làr den bhaile agam gus taing a thoirt seachad agus airson fiosrachadh fhaighinn agus leabhraichean a cheannach. Chruthaich sinn coimhearsnachd le feallsanachd sgrìobhte ann an leabhar biadh amh. Chan urrainn do dhuine sam bith nach gabh ris an leabhar seo a bhith na bhall den choimhearsnachd seo. Bu chòir do dhotairean a tha airson a bhith nam buill de chomann vegans amh, na h-oifisean aca a dhùnadh agus gun a bhith a' sgrìobhadh òrdughan-cungaidh no puinnseanan gu euslaintich, ach tha iad nan dotairean às deidh a h-uile càil agus chan urrainn dhaibh an eòlas ceàrr a leigeil seachad gu tur, agus ma nì iad, chan eil dad aca ri dhèanamh. dheanamh agus gun ni air bith a ràdh. Bidh iad a' bruidhinn anns a' chlub againn mu bhiotamain, pròtainean agus feartan lusan. Chan eil anns na faclan seo ach neòineanan, uirsgeulan, fantasasan agus saothrachadh. Aig an toiseach, bha iad a 'bruidhinn trì tursan san t-seachdain, nas fhaide air adhart aon latha san t-seachdain agus dìreach airson uair a thìde. Ann an ùine ghoirid bidh daoine sgìth de bhith a' cluinntinn nam briathran sin agus ruithidh iad a-mach à faclan, dè an ath rud a tha iad a' dol a dhèanamh? Dè an ìre as urrainn dhaibh daoine a mhealladh?

Às deidh na h-uile, ma tha latha, bidh Ramezani a 'doimhneachadh a chuid ionnsachaidh agus a' gabhail ris na mearachdan aige, a 'toirt seachad *saidheans meidigeach,* a' tilleadh gu nàdar agus a 'toirt taic do laghan nàdair, tha sinn fosgailte gabhail ris agus bheir mi seachad aire do na duilgheadasan a chaidh a dhèanamh dhomh; Chan eil gràin sam bith ann am beusachd fìor vegans amh, tha sinn maitheanas.

Tha Raw-Veganism na sheasamh nas àirde seach gach tionndadh san eachdraidh

Machine Translated by Google



Ms Astrie le buidheann de chlann amh-vegan bhon taigh dìlleachdan



Buidheann de chlann amh-vegan aig taigh dìlleachdan Nancy Anna Zabler ann an Astràilia

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannessian

Machine Translated by Google



Eisimpleir de fhìor dhuine, neach-tòiseachaidh saoghal ùr às aonais galair, bochdainn, acras, cogadh agus murt, eisimpleir de vegan amh iomlan san 20mh linn, ***Anahit,*** *an 20-nighean* ***Aterhov,*** *a tha a-riamh ag ithe aon ghreim de stuth bruich agus nach do ghabh drogaichean no banachdachan a-riamh.*

Machine Translated by Google



Anahit 15 bliadhna a dh'aois (dealbh dathte)

Machine Translated by Google



Anahit 10 bliadhna a dh'aois (dealbh dathte)

Suaicheantas an Tehran Raw-Comann ithe



Tehran - 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Cathair-bhaile Tehran, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, Àir.

Fòn: 828878

Ainm-sgrìobhte an ùghdair



Machine Translated by Google

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Raw Veganism, tionndadh tro mean-fhàs